

令和7年度

石北小だより



R7.10.6

教育相談だより



～ぽかぽか④～



涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？これには理由があります。



リラックスモードへスイッチ

感情が高まっている時、体は“興奮モード”です。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺からは涙が出ることもあります。この涙には、体を“リラックスモード”に切り替え、落ち着かせてくれるスイッチの役割があります。

ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスと一緒に、体の外に出してくれるのです。

涙は鼻からもあふれ出る!?

たくさん泣いた時、なぜか鼻水も止まらなくなりますよね。

目は1本の管で鼻と繋がっています。泣いた時、涙は目から溢れるだけではなく、その管を通して鼻へも流れ込みます。そのため、泣くと鼻水も一緒に出るのです。また、この時の鼻水はほとんど涙であるため、透明でサラサラなことが多いです。どちらも優しくぬぐってあげてくださいね。

泣きたいときは思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流しましょう。そして、保護者のみなさん一人でも悩まず、いつでもお気軽にご相談ください。

お知らせ

お子さんの様子で、気になることや話してみたいことはありませんか。スクールカウンセラーの他に、下野市学校教育サポートセンターのスタッフが専門的な知識と豊富な経験で、悩みや困っていることの相談を行っています。お気軽にご相談ください。

教育相談係

担当 渡邊(光)・高田

きりとり

スクールカウンセラー相談 希望書

10月15日(水)締め切り

10月24日(金)の相談を希望します。

(※必ず第3希望まで数字をご記入いただきますようご協力をお願いします。)

10:30~	11:30~	14:00~	15:00~	16:00~

年 組 児童氏名

保護者氏名

※上記以外の時間も調整可能です。

相談される方: 本人 ・ 保護者