

# スクールカウンセラー便り

呉市立蒲刈中学校

第5号 令和2年9月1日

スクールカウンセラー 前川 拓

今年の夏休みはいつもより短く、2学期が早く始まりました。いつも暑い日が続いています。夏休みには計画していた事や楽しみにしていた事ができましたか。気分転換はできましたか。暑いので体調には十分気を付けてください。水分を多めに取り、早めに休み、上手な気分転換をしてください。日常の何気ないことがふと気持ちを和らげてくれることはあるものです。美しいものに触れたり、自分が好きなことを大切にしてください。



アメリカ、レーニア山国立公園

## ハーブティーなどを飲んでちょっと一息ついてみては！！

### ハーブの薬箱～薬になる草や木～

私たちの身の回りには薬の成分が含まれている草や木があります。そんな草や木を見つけては昔から人々は生活の中に用いてきました。例えば、よもぎ、すいか、びわ、どくだみ、にんにく、しょうが、アロエなどです。ハーブと呼ばれる植物もその仲間です。ここではそんなハーブの中から2種類を紹介します。1つはペパーミント、もう1つはカモミールです。利用法とも古く、ヨーロッパでは民間薬として用いられてきました。ペパーミントもカモミールもお茶にさせていただきます。胃にやさしく、食べ過ぎたときに用います。カモミールは胃にやさしいだけではなく、気持ちを穏やかにさせる鎮静作用としての効果もあります。両方ティーパックにして売られています。ペパーミントは葉をカモミールは花を乾燥させたものが用いられます。作り方は簡単です。熱いお湯を注いで、ふたをして10分ほど蒸らして成分をしっかり引き出してからいただきます。熱くても冷たくしてもいいです。お好きな時にお好きなだけどうぞ。



カモミールの花(左)と生花のカモミールティー