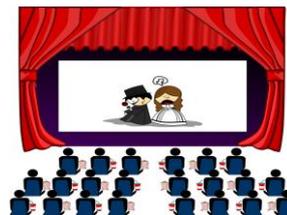




相談室だより No.3



中間考査も終わり、6月は文化祭という大きなイベントがありますね、今年もさまざまな模擬店、舞台発表、色とりどりのクラストシャツ等、とても楽しみにしています。さて、今回は、疲れがたまってきたときの対処法についてスクールカウンセラーの石野さんにお話をいただきました。今回は、ストレスと食事の関係について、少しお話してみようと思います。

「ストレスのせいで食べ過ぎてしまった」「美味しいものを食べてストレスを解消した」という経験はないですか？具体的な作用や理由はまだ知られていないこともありますが、ストレスと食事は少なからず関係があるといえるでしょう。ストレスを感じるとその刺激に対抗して身体を守ろうとする防御反応が生じ、それによって必要になる栄養素や消耗する栄養素(たんぱく質、ビタミンBC群、Ca・Mg)があるので、これらをしっかり確保しておくことが大切です。そして、食事をする事で私たちの副交感神経は刺激され、心がホッとするといわれています。これらの栄養素をしっかり摂っておくと、バランスの良い食事を摂ることで、ストレスに負けない身体づくりを心がけましょう。



体の健康にとって食事が重要であることと同じく、心の健康にとっても食事はとても大切です。

頑張りすぎて疲れたなぁと感じたとき、食生活を見直してみることも効果があるかもしれませんね！

*たんぱく質：肉・魚類、卵、乳・乳製品、大豆

ビタミンBC群：豚肉、レバー、うなぎ、玄米、緑黄色野菜、じゃがいも、かんきつ類等

Ca：ひじき、切り干し大根、小魚等 Mg：納豆、牡蠣、ごま、アーモンド、ほたて等

*単品で多く摂取するのではなく、これらの食品をバランスよく摂取してください！



☆自分で解決できないことや、友人や両親、先生にも話しづらいことなどがあれば相談に来てくださいね。

相談室の場所は、西館1階の国際交流センター(視聴覚室)横です。

また、保護者の方も気兼ねなくご利用いただくことができます。

平成29年度6月の相談室開室予定日

6/5 (月)			
6/26 (月)	15時30分～	石野学 先生 (スクールカウンセラー)	原則(予約)



*相談系の先生 武友先生(英語科) 原田先生(国語科) 中津先生(社会科) 中山陽先生(家庭科)

*スクールカウンセラーへの予約の仕方

- ① 相談室の前にある相談予約カードに必要な事項を記入しポストに入れてください。
- ② 相談系の先生に申し出てください。

*スクールカウンセラーに事前予約できなかった場合でも、相談係まで申し出て空きがあれば相談できることもあります。急に相談したくなった！話を聞いてほしかった！というときでも問い合わせてくださいね。

すこやか教育相談に関する電話番号を紹介しておきます。

すこやかホットライン子ども専用 Tel 06-6607-7361 sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp	高校中退に関する相談 Tel 06-6607-7353
さわやかホットライン保護者専用 Tel 06-6607-7362 sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp	FAX での相談 06-6607-9826 URL http://www.osaka-c.ed.jp/sukoyaka/