

相談室だより

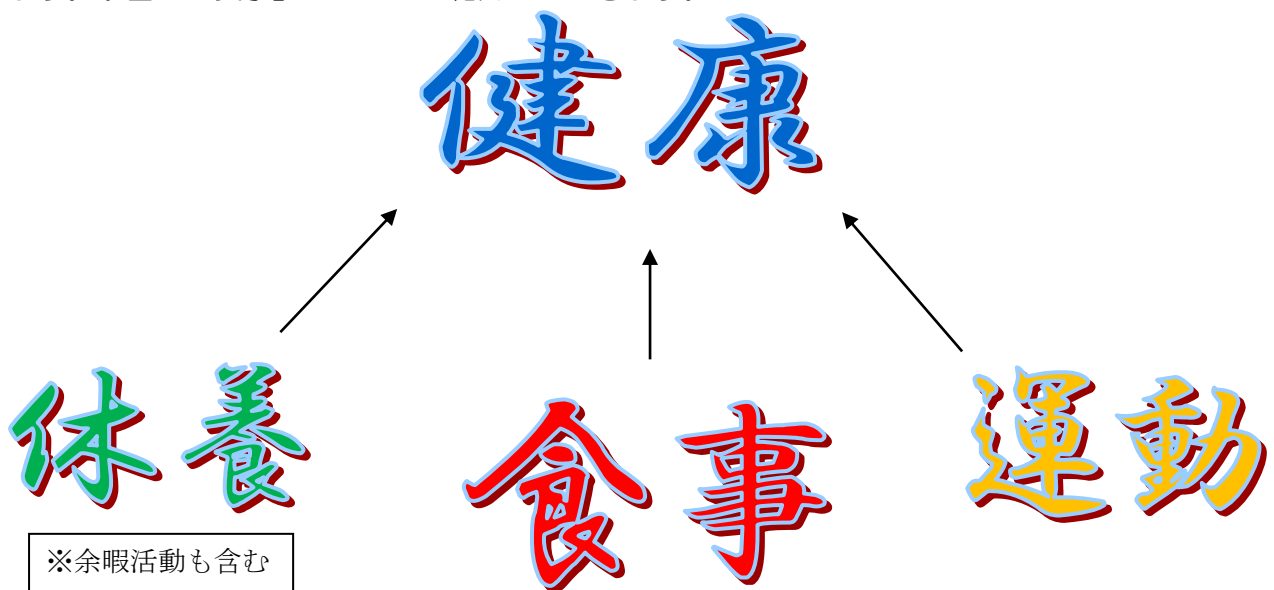


No.5 (7月号)

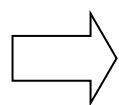
榛嶺祭も期末テストも終わり、気づけば1学期も残りわずかとなりました。1年生の皆さんは、洪高での学校生活に慣れてきたでしょうか。学校行事や勉強、部活で忙しい日々を送り、充実感が得られているのではないのでしょうか。部活動では、3年生が引退をしたところも多く、2年生は部活の中心になったり、3年生は受験に向けて気持ちを切り替えたりと、周りの環境や心境が変化する時期ですね。一步一步確実に、自分のリズムを崩さずに進んでいきましょう。

●まずは健康であること

勉強を頑張りたい人、部活で力を発揮したい人、趣味活動に力を入れたい人、学校生活を充実させたい人、、、誰にとっても多かれ少なかれ、目標や願いがあることでしょう。それに近づくためには、健康であることは欠かせません。健康を維持増進していくためには、「規則正しい生活」「有酸素運動」「睡眠の質を高める」「バランスの良い食事」などが大切であることは多くの人が知っていることだと思います。今回は「食事」に注目して紹介していきます。



食事



我々は食べたものでからだ體を作っています。

「人」を「良」くする「事」が「食事」です。

3つの提案

①意識してお米を食べよう

②甘い物を多く摂取していることに気付こう

③よく噛んで食べよう

食事は我々にとって生きるために大切なものなり。

今回はすぐに実践できるものを提案した。

以下は提案した事柄の簡単な説明。

① 我々の先祖から食べ続けられている主食。我々にとって力を出すために欠かせないものなり。

② 甘味が強いものほど、血糖値を乱高下させてしまい、イライラや不安を引き起こしかねない。習慣性あり。
※菓子パンの多くには甘味料が使われているので気を付けるべし。

③ 唾液が多く分泌されることで、消化吸収が良くなる。免疫力もアップするなり。

参考文献：『これを食べれば医者はいらない』

著者 若杉友子

※あくまでも提案であり、実践するもしないもあなた次第。

☆夏休み明け最初の星野先生の来校予定日

9月19日（火）

