

さわやか相談室だより

令和3年2月3日発行 第9号 行田市立南河原中学校
さわやか相談室 048-557-0302

暦の上では立春を迎えましたが、本格的な春はもう少し先でしょうか…。引き続き、手洗い・うがい・消毒・マスク着用を心がけ、しっかり睡眠・しっかり朝ご飯など、生活リズムを整えて体調を崩さないように過ごしていきましょう。

ちなみに今年の立春は、太陽と地球との位置関係のずれを解消するため、明治30年(1897年)以来124年ぶりに2月3日となりました。



どんなときも“幸せごはん”が元気をくれる



私たちは毎日、当たり前のように3回食事をしていますが、どんな思いで食べていますか？ただ何の感情もなく食べていませんか？

今こそ、いつもと同じように暮らせて、いつもと同じものを食べられることが、どれほど幸せなことなのかということを改めて考える時です。

「幸せごはん」を作ってくれる人は、いつもあなたのすぐそばにいます。もしあなたがしょんぼりした顔をしていても、食べたらたちまち元気になる顔が見たくて、笑顔が見たくて、「おいしい」と言ってもらいたくて、心をこめて作るのです。

多くを語らなくともぬくもりと気づかいを通わせ、不安な日々を乗り越えることのできる、幸せな一日、大切な時間なのです。

スクールカウンセラー来校日

【2・3月の予定】

2月 5日(金) 19日(金)

3月 5日(金) 19日(金)

橘先生にお話を聞いてもらいませんか？
保護者の方は事前に電話にて御連絡ください。
生徒のみなさんは昼休み・休み時間に来てください。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

心がふっとラクになる言葉

みんなほんとうの姿に戻る

すべてのものは、いろいろに姿を変えるけど、
また原点にかえっていく。
かならずほんとうの姿に戻って、
わかってさえいれば、心が休まるよね。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

簡単にできるリラックス方法

～今回はチョコレート～



原料のカカオに含まれるポリフェノールは、ストレスホルモンを抑制する効果があり、不安や緊張を緩和してくれると考えられています。

また、同じくカカオに含まれるテオブロミンという成分には、「幸せホルモン」セロトニンを分泌する効果があるといわれています。

なので、イライラする気持ちを感じたら、チョコレートを食べることも効果あります。

ちなみに、チョコレートなどの糖分は、わたしたちが動いたり考えたり…と日常生活に必須なエネルギー源になります。

おすすめは、より多くのポリフェノールを含む、カカオ含有量70パーセント以上のビターです。が、くれぐれも食べ過ぎにはご注意ください。