



ことし がっこうほけんいんかい 今年(ことし)の学校保健委員会のテーマは「心の健康」でした。栄養教諭のふじた先生からイライラをへらすための食べ物についてお聞きしました。かぜやインフルエンザが流行していますが、心も体も健康でいましょう。

1) 肉・魚・大豆製品・乳製品・卵

…たんぱく質(=しあわせホルモン「セロトニン」)を多くふくむ食べ物



2) バナナ・大豆製品・乳製品・卵

…トリプトファン(=しあわせホルモン「セロトニン」)を多くふくむ食べ物



3) 豚肉・魚・大豆製品・卵

…ビタミンB群(=ストレスにより消費される栄養)の多い食べ物



4) やさいやくだもの

…ビタミンC(=ストレスへの抵抗力を高める栄養)を多くふくむ食べ物



イライラをへらす食べものは
なんですか？



まとめ

1日3回、すききらいせず、
バランスよく食事をとろう！



気になることがあったら
相談してみませんか？



気になることがあったら
相談してみませんか？



おさがせがし

右のイラスト、
右と左で違うところ
が全部で7ヶ所あり
ます。全部見つけ
てみてね。こたえ↓



冬休みはデジタルデトックスにトライ!

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

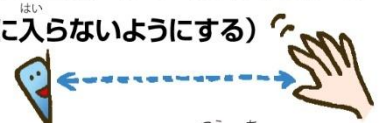
● 使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、
寝室では使わないなど)

stay



● 手元に置かないようにする (視界に入らないようにする)



● SNSなどの通知をオフにする

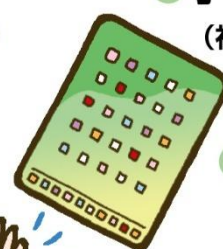
off!



● 電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは
切るようにするとよい)

off!



● 代替となる別の趣味などに 時間を使うようにする



12月24日

あまいものの
たべすぎやのみすぎに
ちゅういしましょう。



25日



むし歯のちり
ょうがまだの
人は、やすみ
中になおしま
しょう。

26日

ふゆやすみだから・・・といって
よふかしや朝ねぼうをしていませんか？
きそく正しい生活を心がけましょう。

27日



28日



29日

じぶんのへやのそうじはおわりましたか？
できることをさがして、家のおてつだいをしましょう。
大そうじをすると、いい運動になりますよ！

30日



31日◆大みそか

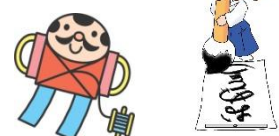


1月1日◆元旦

あたら
新しい年の
目標は決まり
ましたか？



2日



3日

目の健康のために、だらだらとテレ
ビを見ないで時間をきめましょう。
ゲームをしない日もつくってみま
しょう。

4日



とおくも
みてね

5日



6日

テレビをみながら、「ゴロゴロ、ムシャ
ムシャ」こんな生活していませんか？

7日



お風呂につかってこころ
も体も温まりましょう。

8日

8日から学校が
はじまります。
じゅんびはできていますか？

