

# ラ・ラ・ラ♪

みなさんこんにちは。「立春」がすぎ、春はもう目の前ですね。「平成最後の冬」も終わりが近づいてきました。さて、2月後半と3月のキャンパスカウンセリングの日程です。今年度最後の案内となります。自分の気持ち、打ち明けてみませんか。『カウンセリング』と聞くと、敷居が高く感じるかもしれませんが、軽い気持ちで受けてもらえたらと思います。ぜひ利用してくださいね。

相談日	2月 22 日 (金) 12:00~15:00(考査後)
	3月 1 日 (金) 13:15~16:05
	3月 8 日 (金) 13:15~16:05
相談場所	カウンセリングルーム1 (本館1階 保健室横)

キャンパスカウンセラー 龍門 ヒサノ 先生

- \* 相談希望の人は、担任の先生か保健室に申し出てください。
- \* 相談内容などについての個人の秘密については厳守しますので安心して相談してください。
- \* 保護者の方も受けていただけます。

## お風呂でリラックス♪



みなさん、ゆっくり入浴していますか？入浴は身近で、しかも効果的なストレス解消法です。

心身ともに疲れているときは、入浴して緊張をときほぐすことも大切です。お湯につかって、体を温めれば、血液の循環が活発になり、新陳代謝も促進されるため、肩こりや頭痛がやわらいできます。また、浮力によって筋肉や関節の緊張がほぐれ、疲れがとれてきます。眠る前に入浴する場合は、38~40度ぐらいのぬるめのお湯にゆっくりつかないようにしましょう。ぬるめのお湯は副交感神経の働きを活発にし、血圧を下げ、ゆったりとした気持ちにさせる効果があります。さあ！今夜はゆっくり入浴しよう♪

## ～ たんぱく質が不足するとストレスに弱くなる！ ～

ストレスがあると、副腎皮質の機能が高まり、心臓の鼓動が早くなったり、血圧や体温が上昇します。つまり、ストレスがないときよりも大量のエネルギーを必要とします。このエネルギー源となるのがたんぱく質です。食べ物から十分なたんぱく質をとって体脂肪として蓄えていればその脂肪が使われますが、たんぱく質が不足していたり、やせていて体脂肪が少ないと、筋肉や血液中のたんぱく質が使われてしまい、体調を崩す原因になってしまいます。悩み事や心配事があると食欲は低下しがちですが、そのようなときにもきちんと食事をして、良質のたんぱく質(卵・あじ・まぐろの刺身・牛肉・鶏肉・豚肉・牛乳・ヨーグルト・チーズ・豆腐・納豆など)をとり、体の中から活力を生み出すことが大切です。その他にも、たんぱく質には、ウイルスなどに対する免疫機能を高める働きもあるので、心身を健康に保つためには、良質のたんぱく質が不可欠です。

朝食に牛乳や納豆、卵料理を追加♪お弁当に鮭フレーク追加♪味噌汁に豆腐追加♪

