

保健ジャーナル 1月号

発行日 | 1月9日 兵庫高校保健委員会



明けましておめでとうございます。
今年の干支は「卯」です。



干支にも様々な意味があるをご存知ですか？

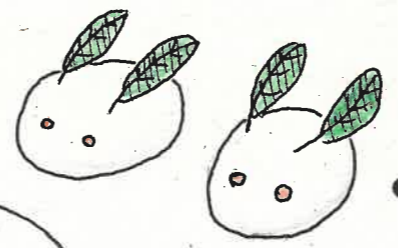
本来は「^{じゅうにじゅうに}十干十二支」を略した呼び名で
「十干」と「十二支」を組み合わせたものです。
毎年違う意味なので調べてみて下さい!!

★今年「癸卯」(みずのと・う)


それぞれの意味とは？

物事の終わりと
始まりを意味する

春の訪れを感じる
卯のように穏やかに安全、
飛躍などを意味する。

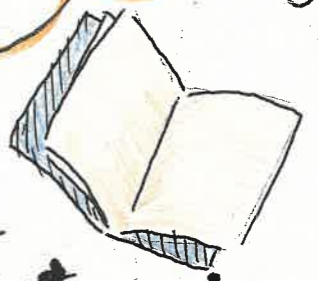


2023年はこんな年!?

 これまでの努力が花開き、
突り始める
卯のように飛躍できる年、安全で健康

Q 挑戦したいこと、
やらないといけないことがたくさん...
でもやる気が出ない!
どうしたらいいの？

☆ とりあえず始めてみる
ノートを広げてなんとなく書いていると
いつのまにか集中しているかも



- やる気が出ない原因探し
身の回りに集中力を削ぐものがありますか？
- 思いきって休む これ大切!!
- 運動・ストレッチでリフレッシュ

自分にあった方法を探してみよう!!

参考
文献

ラクスル
< <https://raksul.com> >
うららか相談所
< <https://www.uraraka-soudan.com> >

正月を楽しく過ごす!!

正月の食と健康

みなさんいかがお過ごしですか
1月はおいしい食べ物がいっぱいです!!
おせちの食材にはそれぞれ意味があるのを知っていますか?
1月号裏面では食と健康に関する事についてまとめました!!



鍋料理 〈魅力〉

栄養バランスがとりやすく、ビタミン・ミネラル、食物繊維たんぱく質が多く摂取できます!!

おせち料理 ① 黒豆



ほめに働けるようにという
★健康や精励の意味!!
黒色は黒く日に焼けるまで
朗らかに! という思いがある!

② えび

「腰が曲がるほど長生きする」という
長寿祈願が込められています!
また、脱皮を繰り返すため「生まれ変わり」
を表しているのだとか...



③ 菊花かぶ



国花である菊は祝事には
欠かせない! また紅白を表す
こともありめでたさや繁栄
★健康を表しています!!

冬のオススメ食材!!

・魚
・鮭
・ボツ

血液循環・疲労回復・肝臓機能の強化に働く
栄養を多く含む!

Point 血合いの色が鮮やかなほど新鮮

食べすぎちゃう問題 (解決)

小皿にとりわけて食べよう
自分が食べた分量が分かりやすい!!

正月は食べすぎと運動不足になりがち!!
自分をコントロールして
正月の食を満喫しよう!!

(文献) おせち料理の定番・食材に込められた意味や重箱の言わぬ方も解説
<https://www.kamaboko.com/column/43633/> (1月9日)
日本クワニック株式会社健康コラム 2015年1月号 (1月13日)

HSP (糸織細さん) について知っていますか?

◎ HSPとは

非常に感受性が強く敏感な気質をもった人
生まれもった気質や特性が関係している



◎ HSPの特長チェック

- 環境の微妙な変化によく気がつく
- 他人の気分に左右される
- 痛みにとても敏感である
- 豊かな想像力を持ち、空想に取りやすい
- 騒音に悩まされやすい
- 一度にたくさんのお話を聞かされるのがイヤだ
- ストレスをしないようにいつも気を付けている
- 生活に変化があると混乱する
- デリケートな香りや味、音、音楽などを好む
- すぐにはぐっすりできる
- 美術や音楽に深く心酔させられる

◎ HSPのメリット・デメリット

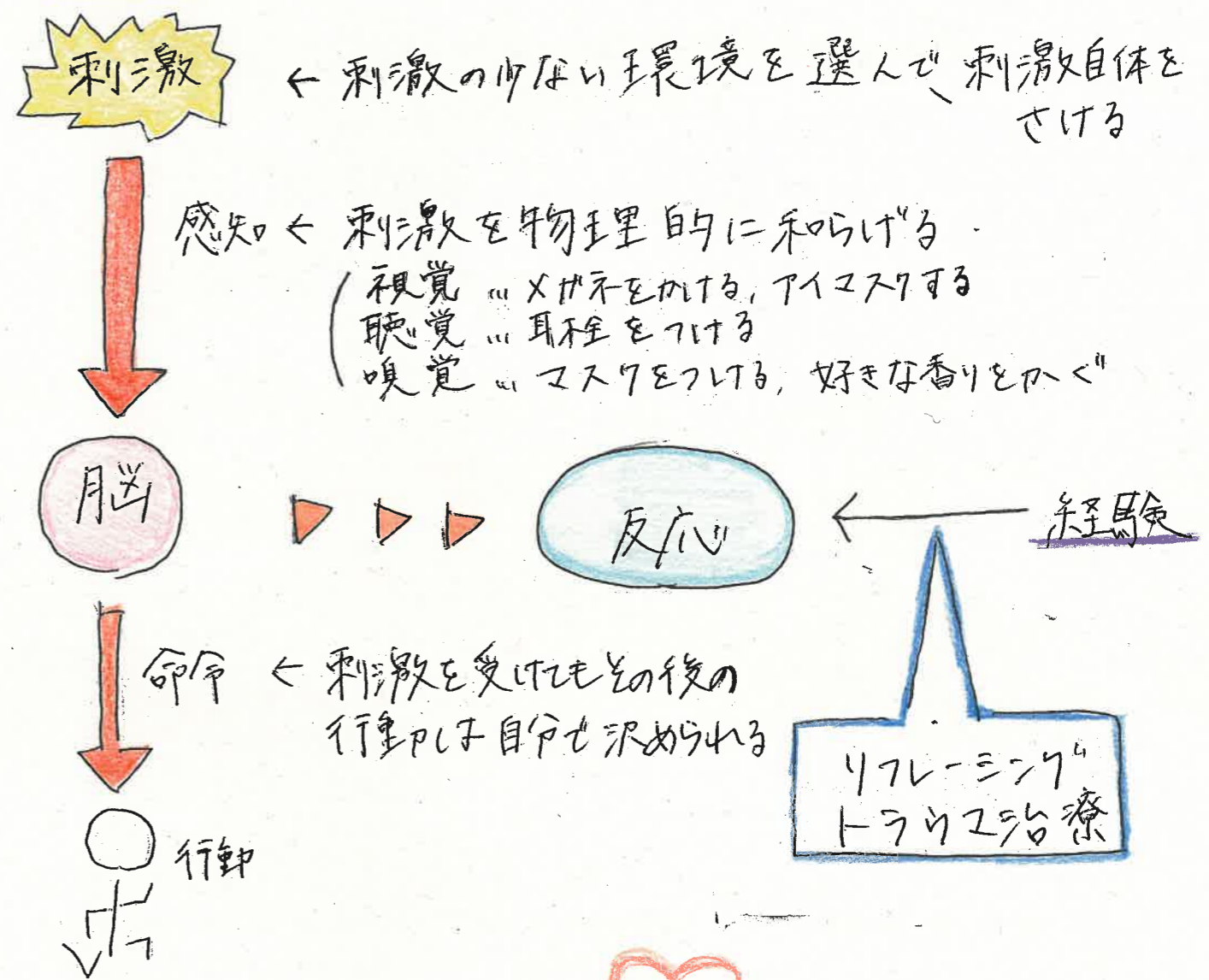
メリット

- 相手の気持ちの変化に気がつく
- 気配を察することができる

デメリット

- 不安や恐怖を感じやすい
- ストレスがたまりやすい

◎ HSPの受け入れ方



HSPは病気ではなく、むしろ長所とされる部分もたくさんあります。もし生きがらさを感ずるなら、まずは「HSPであること」によって自分自身には困っているか?」を知ることが大事です。その困りごとやつらさを取り除くために自分に合った方法を探してみてくださいませう

出典 (サウイ健康推進課
hsp-life.coocan.jp/selftest-hsp