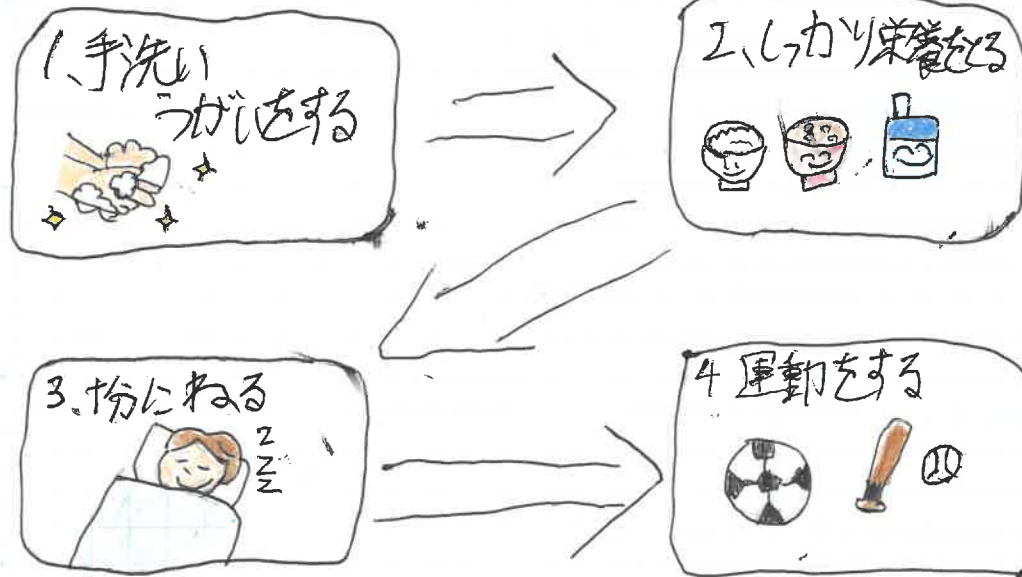


保健ジャーナル 11月号

2024.11.7 兵庫高校 保健委員

11月になり寒さが厳しくなってきました。毎年体調を崩す人もいないでしょうか。そこで今回は寒さに負けない体を作る方法をまとめました。これからの冬に役立つ情報だとも思うのでぜひ読んで下さい!!

①風邪予防のポイント



<食事面で気を付けたいこと>

②食きちんとする!!

★タンパク質... 体力の回復
肉 魚 乳製品など...

★ビタミンA... 粘膜を強くする
緑黄色野菜(人参、かぼちゃ、ほうろ草など)
レバー うなぎなど

★ビタミンC... 免疫力を高める
野菜(かぶ、キャベツ、白菜など...)
果実(柿、りんご、じゃがいもなど)

③体を温める食べ物で免疫力を高める!!
～身体の温まるメニュー～

鍋料理(おでん、シチュー、スープなど...)
味噌汁や納豆、ヨーグルトなど



出典

<https://sowjika.jp/blog/lizumo/2020/11/6.html>

2024年10月28日

本音を言おうとすると涙があふれちゃうあなたへ

5人に1人

・HSPとは？

生まれつきのもので
ひといちばい繊細な人のこと。

HSP

について



HSPさんは

無意識のうちに

我慢したり自分の気持ちに
気付かないフリをしてしまう傾向にあります。

→ いつのまにか
自分を追い込んでいくかも

HSPが考えすぎちゃうこと

人から
どうおもわれてるか

相手の機嫌

友達や先生から
の評価

過去の失敗

明日、起こるかも
しれないこと

何気ない一言
に心を痛めたこと



HSPが頑張らなくていいこと

① 人の顔色うかがい → 自分の顔色にも
気づいてね。

② 完璧にやろうとする → 全部全部できなくても大丈夫
できないことがあってもOK!

③ 我慢する → 「自分さえ我慢すれば何とかなる
では、自分がこわれてしまいます。」

④ 一人で解決しようとする → あなたのことも理解して
くれる人はいるからいつでも
人に頼ろう。

⑤ いい子でいること → 無理に自分を変えるより
そのままだが一番素敵!

無理しすぎないでね

