

# そうだんだより

2019. 6. 28

東濃フロンティア高校 教育相談部

もうすぐ夏休みがやってきます。心も体も元気でないと、夏休みは満喫できません。ストレスは溜まっていませんか？スマートフォンを使ったりゲームをしたりするばかりではなく、心身の状態を整えて有意義な夏休みにする準備をしていきましょう！

## 1. ストレスとさようなら！

### ～対処法～

①リラックスを心がける



「大丈夫」  
「たいしたことない」  
「なんとかなる」

②気分転換をする



運動をする

生き物とふれあう



③誰かに相談してみる

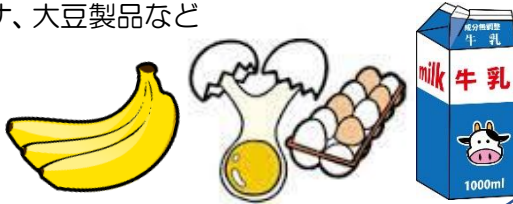


### ～ストレス軽減に効果のある食べ物～

#### ☆トリプトファン

幸せホルモンセロトニンを作る栄養素  
体内で生成されないため食事から摂取する。

- ・乳製品、卵、まぐろ、かつおなど赤身の魚、バナナ、大豆製品など



#### ☆ビタミンB群、ビタミンC

ストレスを感じた時に大量に消費されるため、意識して補給するとよい。

- ・ビタミンB群（豚肉、レバー、卵、牛乳など）
- ・ビタミンC（ピーマン、ブロッコリーなど野菜類、キウイ、イチゴなど果物類）



#### ☆カルシウム

心を落ち着かせる

- ・チーズ、牛乳、ヨーグルトなど乳製品、イワシや煮干しなどの小魚、小松菜等の緑黄色野菜など



## 3. スクールカウンセラー、スクール相談員 7月の来校予定日

カウンセリングを受けたい人は、ゼミ担任や教育相談担当の先生、保健室の先生に声をかけてください。

加藤 愛子先生（スクールカウンセラー）

7月 4日（木） 14：30～15：30

7月18日（木） 13：20～16：20

伊藤 久美子先生（スクール相談員）

7月1日（月） 14：40～17：40