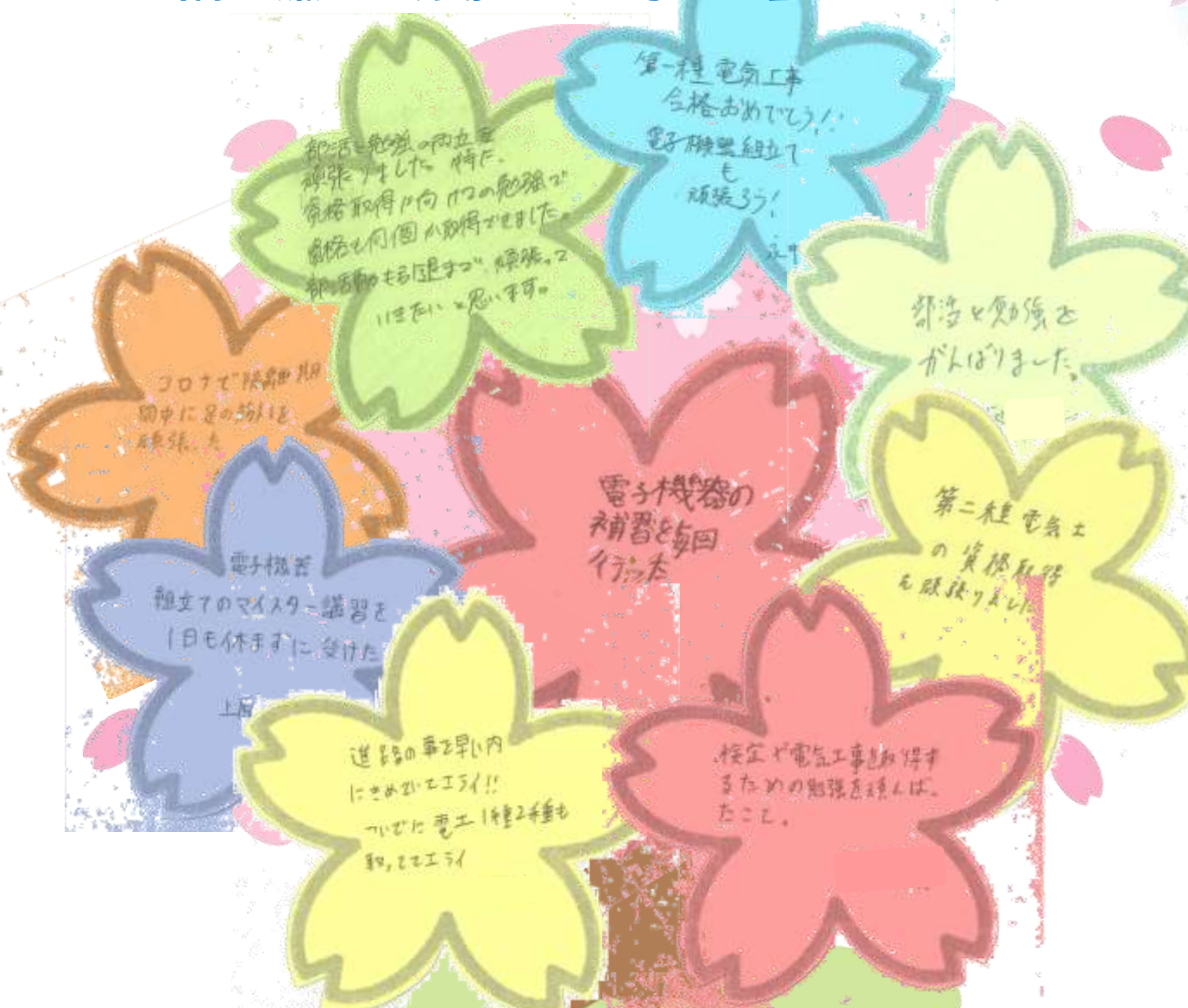


# 保健だより

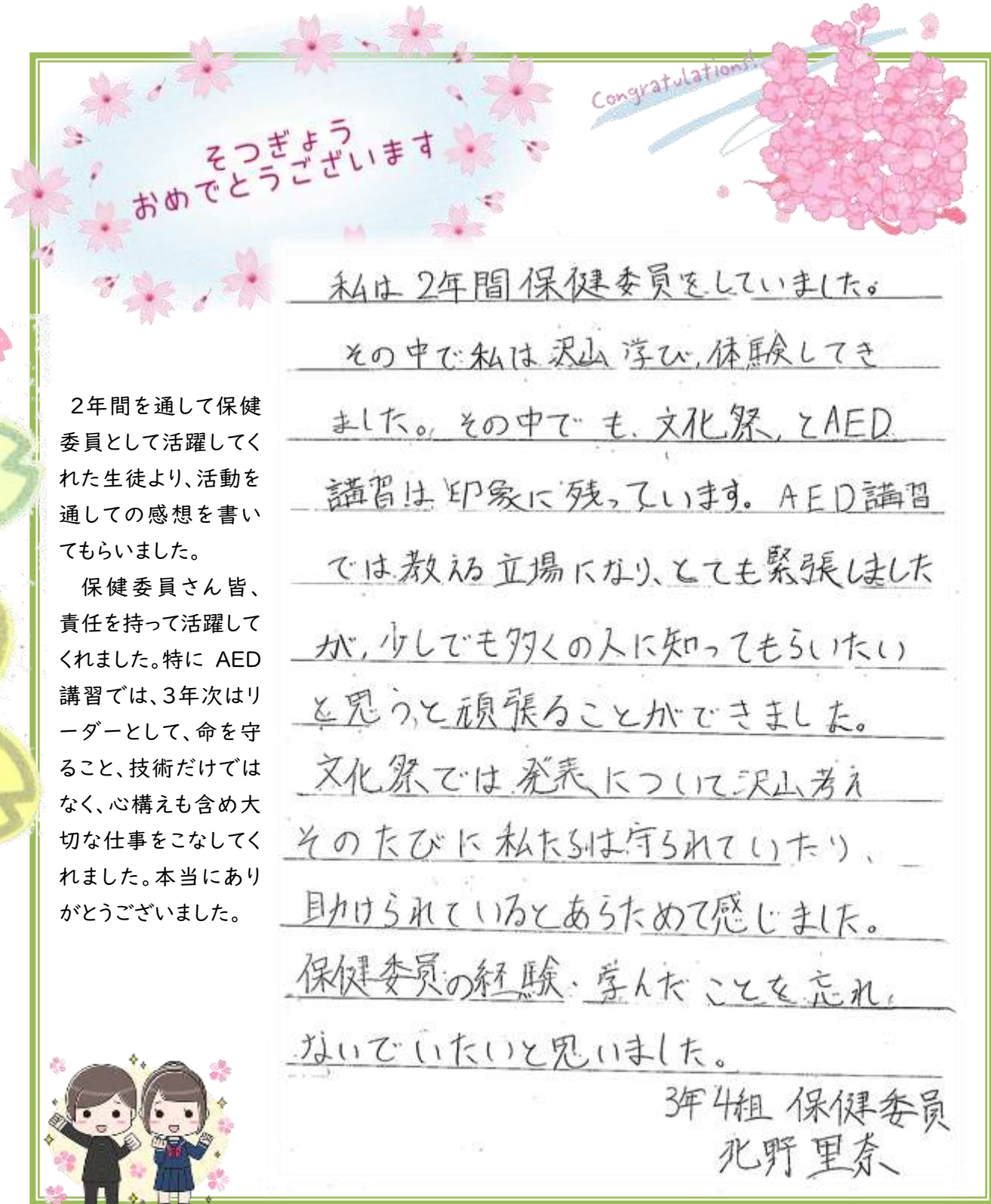


令和4年2月  
 飾磨工業高校  
 全日制保健室  
 No.9

この1年間で 頑張ったこと、自分をほめたいと思うことを書いてもらいました。



皆それぞれ頑張ったこと色々ありますね。頑張ったことはさらに続けて、反省することがあれば見直して、残りの高校生活も有意義に過ごしてほしいと思います!



「支援先につなぎたい」「悩みを相談したい」ときは

こころもメンテしよう <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>  
 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310  
 いのちの電話 0120-738-556 ファイルドライン 0120-99-7777  
 子どもの人権 110番 0120-007-110



ひょうごっこ SNS 悩み相談

## キャンパスカウンセリングのご案内

3月の予定

3月 7日(月) 11:00~14:00 (大西先生)  
 3月17日(木) 12:30~15:30 (大西先生)  
 3月18日(金) 11:30~14:30 (船引先生)

保護者の方もご利用いただけます。  
 ご希望がございましたら、担任または保健室へご連絡ください。  
 無料です。TEL: (079) 235-1951







## 仕事のストレスの解消方法!

- ① 適度な運動をする
- ② 趣味や娯楽を楽しむ
- ③ 栄養バランスのよい食事を摂る
- ④ 十分な睡眠をとる
- ⑤ 相談する

## 栄養バランスの良い食事

栄養バランスが大切な理由

- ① 身体、精神の調子を整えることができる  
栄養不足は身体、精神にさまざまな不調を及ぼします。
- ② 病気を予防して健康を向上させることができる  
栄養バランスのよい食事は免疫の機能をあげ、病気にかかりにくくなる効果があります。

### 五大栄養素の効果と役割

#### 1. 炭水化物

- ・不足すると、行いずらして集中力が低くなる
- ・食べすぎると肥満の原因になる
- ・エネルギーになる

#### 2. たんぱく質

- ・髪の毛、筋肉、爪、内蔵など身体の材料になる

#### 3. 脂質

- ・効率の良いエネルギー源
- ・脳、細胞膜やホルモンの材料になる
- ・脳の正常機能、食事の消化、吸収、ビタミンの運搬に重要

#### 4. ビタミン

- ・身体の調子を整える
- ・消化吸収、成長、精神の安定、免疫機能に作用する

#### 5. ミネラル

- ・身体の調子を整えたり、傷を修復したり、身体を作ったりする
- ・不足すると、骨が弱くなったりする

炭水化物	ご飯、パン、麺、イモ、砂糖など
たんぱく質	肉、魚、卵、大豆食品など
脂質	バター、マーガリン、植物油など
ビタミン	緑黄色野菜、果物、レバーなど
ミネラル	海藻、牛乳、乳製品、小魚など

一汁二菜を心掛ける、食事の色を意識する、間食で補うことも大切です。

### 仕事のストレスの 主な原因

- 適切でない仕事量
- 仕事への責任感  
プレッシャー
- 職場での人間関係

### 仕事のストレスを 予防する方法

- 小さな目標を設定
- 理想的な未来を考える
- ポジティブに考えて  
自分に自信を持つ

「ストレスとうまく付き合うヒントを見つけよう。」

- ・ストレスの解消法・予防法は人それぞれです
- ・ストレスが限界を超えそうな場合は無理をせずメンタルクリニックなどで相談することも検討しよう。

