

11月

高蔵寺高校

相談だより

第7号 令和元年11月1日



太陽の光が弱くなり、少しずつ冬に近づいてきましたね。
秋の夜長を楽しみながら、冬支度をしていきましょう。
ただ、冬になると憂うつになる人もいられるかもしれませんね。
その場合、ある栄養素が足りていないことが原因で症状が出ていることも考えられます。
次のチェックリストを試してみてください。



<冬になると “うつ”っぽい??>

- ☐ 冬のほうが憂うつ、体調不良
- ☐ 屋内で過ごすことが多い
- ☐ 外出時は日焼け止めを塗る
- ☐ 風邪をひきやすい
- ☐ インフルエンザにかかりやすい
- ☐ 花粉症
- ☐ おなかの調子がよくない
- ☐ 歯周病がある
- ☐ 肥満傾向
- ☐ 肝臓や腎臓が悪い
- ☐ 股関節や腰、膝、背中の骨が痛い
- ☐ 骨折したことがある
- ☐ 魚や卵黄をあまり食べない

ビタミンDを多く含む食品



<https://www.shizenyaku.jp/app/Blogarticleview/index/ArticleId/367>

→ チェックが4つ以上ならば、あなたはビタミンD不足かも。

ビタミンDが不足すると、小腸粘膜の細胞間の結合が弱くなります。ビタミンDは、腸管や気道などの「粘膜」を丈夫にします。粘膜や皮膚などで有害菌とたたかう抗菌ペプチドも作っているの、風邪やインフルエンザの予防にもなります。また、遺伝子の働きを調節し、免疫向上、糖尿病予防、発がんの抑制につながるといわれています。

→ ビタミンDを補うには、どうしたらいいの？

きのこ類や海産物をしっかりと食べたり、適度に日光に当たったりすると良いでしょう。
心も身体も元気に過ごせるといいですね。

(『マンガでわかる ココロの不調回復 食べてうつめけ (精神科医 奥平智之)』参照)

<相談室から約束ごと・お願い>

- ◆相談の予約は前もって教育相談担当の先生や担任の先生に伝えておくスムーズです。
- ◆継続の場合は直接カウンセラーの近藤先生に申し込んでもかまいません。
- ◆カウンセラーには聞いた話を秘密にする義務(守秘義務)がありますが、話の内容が命に関わることや、法律に関わる場合(義務の限界)には守れないこともあります。

<教育相談担当教員>

東畑・山田・桑山・篠田

スクールカウンセラー
来校予定日

11月18日(月)

12月18日(水)

1月22日(水)