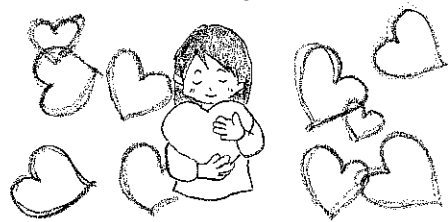


# 保健だより 2・3月 合併号

名古屋市立富田高校 保健室 R4.2

今年度を締めくくる季節となりました。この一年、または高校生活を振り返って、どのようなことが思い浮かびますか。うまくいったことも、悔しい失敗も、必ずあなたの人生の糧となっていていきます。それは人と比べるものではありません。これからも、自分のペースで、少しずつ成長を続けて下さいね。



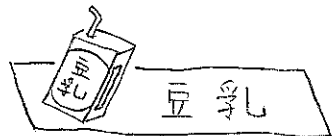
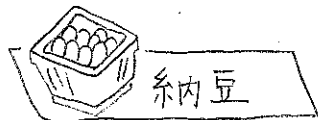
体にも福!

## 大豆のチカラ ○○○○○○○○○○○



2月3日の節分に行われる豆まき。豆を歳の数だけ食べると、その年は病気にかからなくなる——そのような言い伝えがあります。そして、それを裏付けるかのように、大豆にはたくさんの素晴らしいチカラ(栄養・有効成分)が備わっています。節分に限らず、普段から積極的に摂りたいですね。

### 大豆から作られる食品



- ◎「畑のお肉」と呼ばれるほどの豊富なたんぱく質をはじめ、脂質、炭水化物を含めた三大栄養素がそろっている
- ◎食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンE・B2なども摂れる
- ◎大豆サポニン(抗酸化作用)、大豆レシチン(肝機能を高める)、大豆イソフラボン(心筋梗塞などのリスク低下)などの有効成分が含まれている

〇〇 見方を変えて 〇〇

## いいスタートにつなげよう

新しい環境でスタートする新年度を間近に控えた今、期待や希望をもちつつも、大なり小なり不安がつきものですね。自分に自信がない、いいところがない...そのような理由から、人間関係がどうなるか気になる人もいるかもしれません。そこで、ぜひ知っておいてほしいのが、「リフレーミング」です。

リフレーミングとは、ある枠組み(フレーム)でとらえられている物事を、それとは異なる枠組みで見ることを言います。例えば、

『うるさい』 → 『元気がいい』

『飽きっぽい』 → 『好奇心旺盛』

『わがまま』 → 『自分の意見が言える』



と、一見短所に思える性格や特徴も、見方を変えると長所としてとらえることができます。自分では気になる短所も、他の人からはそう見えていないかもしれません。構えず、自分らしくそのまま、新しいスタートを切りたいですね。



冬の寒い時期には背中が冷くなり、姿勢が悪くなりがちです。毎日少しだけ、ストレッチで体を伸ばしてみませんか。血行もよくなり、体も温まてきます。

私がおすすめるのは、肩甲骨を寄せるストレッチです。ぜひやってみて下さいね。