

寒い日が続いていますが、体調をくずしている人はいませんか？3年生は受験（検）シーズン真っ只中です。体調管理に努め、万全の体調で試験に臨めるようにしましょう。

2月は甘い香りのする季節。バレンタインデーがあります。バレンタインといえばチョコレートがすっかり根付いていますね。大好きなチョコレートを堂々と食べられるので、幸せな季節です♥

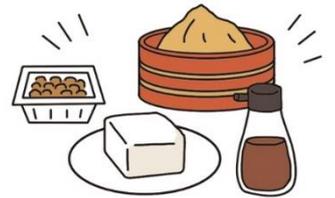


としの数以上に食べたい！大豆



2月3日は節分です。最近、「恵方巻」も広まっていますが、節分といえばやはり豆まき。豆を自分のとしの数だけ（または一つ多めに）食べると体が丈夫になり、かぜをひかないといわれています。実際に、豆まきでよく使われている大豆はタンパク質のほか、食物繊維やカルシウム、鉄分、ビタミン（E・B₁）などもとれる、すばらしい食品です。大豆を食べると体に良いことから、こうした言い伝えができたのかもしれない。

そのまま食べるだけでなく、豆腐や納豆などの食べ物、みそやししょう油といった調味料も大豆から作られています。普段の食事でもしっかり取り入れていきたいですね！

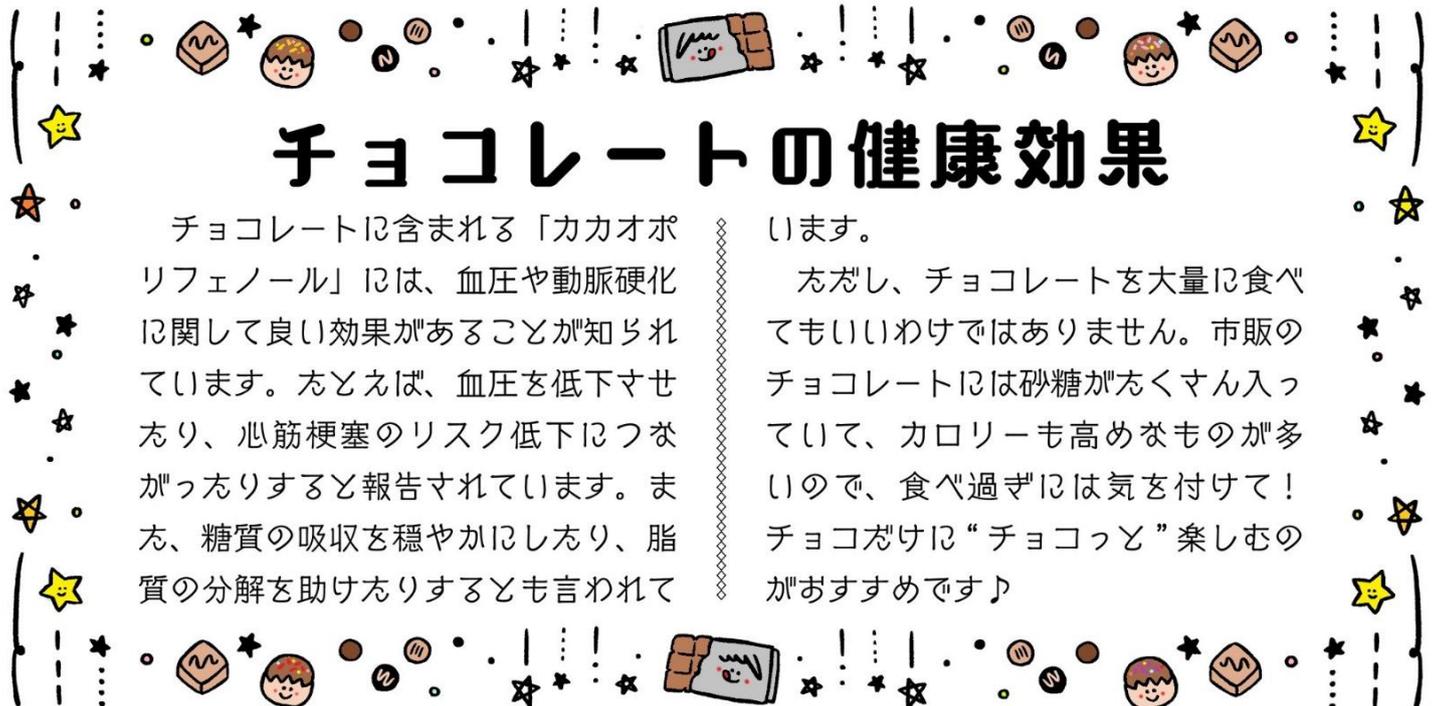


チョコレートの健康効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、血圧や動脈硬化に関して良い効果があることが知られています。たとえば、血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスク低下につながったりすると報告されています。また、糖質の吸収を穏やかにしたり、脂質の分解を助けたりするとも言われて

います。

ただし、チョコレートを大量に食べてもいいわけではありません。市販のチョコレートには砂糖が充てまん入っていて、カロリーも高めなものが多いので、食べ過ぎには気を付けて！チョコだけは“チョコっと”楽しむのがおすすめです♪



ストレスってなんだろう？



わたしたちのころは、生活の中で嬉しいこと・悲しいことなどのさまざまな刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。

姫戸中の先生方に インタビューしました！！



先生のストレス
解消法を教えてください！

下田先生

- ・ジョギング(週2・3回、アロマ等)
- ・(寝る前の)ストレッチ(約40年続けています)

橋口先生

- ・ストレスと向き合うまたは距離を置くのバランス

小柿校長先生

・ストレス解消のためではないですが、私は魚釣りが大好きなので、美しい海を見ながら、ゆっくりとした時間を過ごし、釣れたら自分で調理して食べることが趣味です。でも、釣れないときはストレスがたまる一方です。最近ずっと釣れていません。

清水先生

- ・録画していた懐かしいドラマを見ること

大塚教頭先生

- ・炭酸水を飲む
- ・氷を食べる

川端先生

・天気の良い日に外に出て、花の手入れや草とりをしながら自然の中でおいしい空気をたくさん吸うことです。

川本先生

・私のストレス解消法はドライブをすることです。行き先は決めずに、気の向くままにドライブをするとストレスもふっとびます。しかし、最近は車の運転ができないので…。

柴田先生

- ・カメラを持って遠くへドライブ&撮影(お花や夕日、イルミネーションなど…)
- ・おいしい料理を作って食べる(牛すじ煮込みや里芋の煮物など…)

佐々木先生

- ・好きな香りの入浴剤を入れてお風呂に入る！



長戸先生

- ・たくさん寝ること(休日は昼過ぎまで寝ている)
- ・好きなものを食べる
- ・生徒と一緒に部活で体を動かす



浦本先生

- ・音楽を聴く
- ・その日の気分合ったお茶や紅茶を飲む。



池林先生

- ・ドライブしながら歌う！！

安成先生

- ・バブルやゆずなどの香り付きの入浴剤を入れて、ゆっくりお風呂に入ること

窪田先生

- ・甘い物を食べる(チョコ・ケーキなどがいいですねえ。) 太るから…と思って我慢をすると、逆にストレスがたまります！！
- ・マッサージに行ってお体をほぐす 少し強めにマッサージしてもらいます。痛いぐらいが気持ちいいんです。



元松先生

- ・Listening to music 🎵
- ・Dancing with music 🎵
- 車の中では大体大声で歌っています 😊
- 中学生の頃は SPEED(みんな知っているかな?) になりたくて、よく踊っていたよ〜。
- そして今は子どもたちにダンスを教えたりしているよ！夢は叶う！

赤石先生

- ・甘い物を食べる
- ・音楽をきいてリラックス
- ・ドライブ

