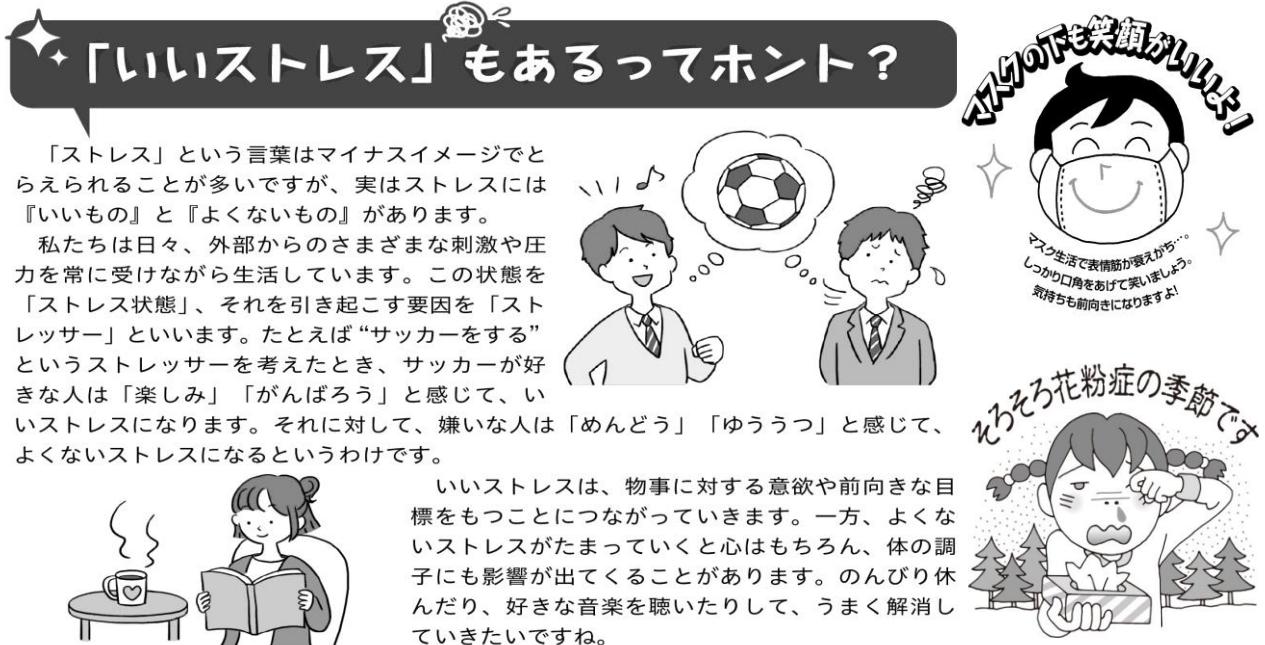
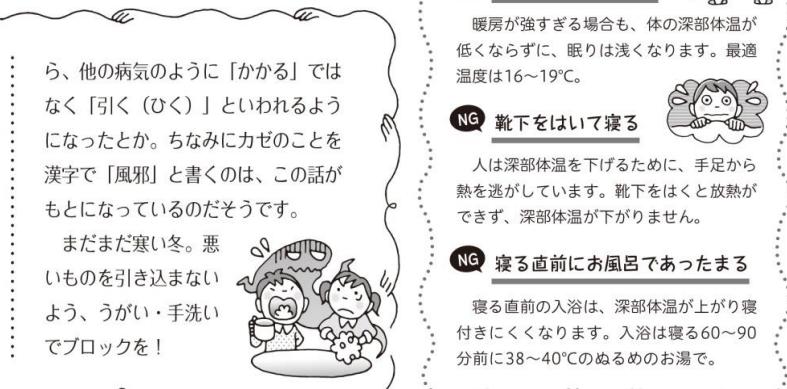
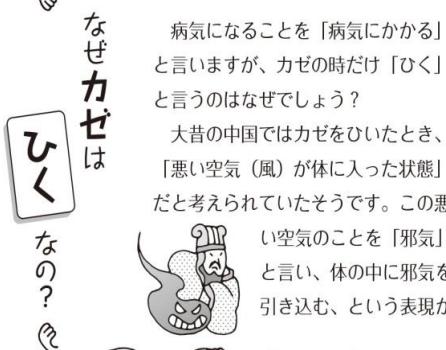
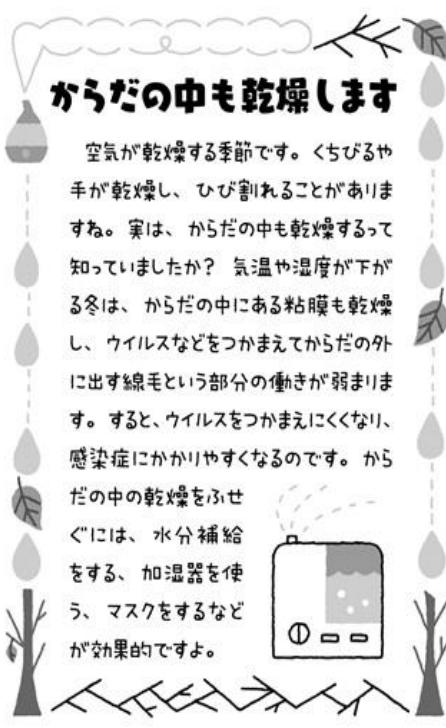




2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウィルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えるといですね。

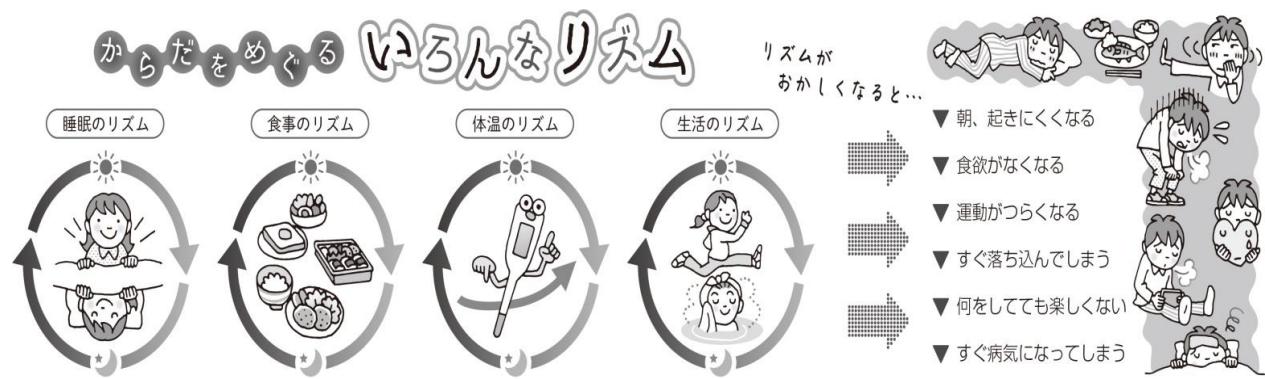
令和4年2月 清風学園



「ストレス」という言葉はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『いいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは日々、外部からのさまざまな刺激や圧力を常に受けながら生活しています。この状態を「ストレス状態」、それを引き起こす要因を「ストレッサー」といいます。たとえば「サッカーをする」というストレッサーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じて、いいストレスになります。それに対して、嫌いな人は「めんどう」「ゆううつ」と感じて、よくないストレスになるというわけです。

いいストレスは、物事に対する意欲や前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスがたまっていくと心はもちろん、体の調子にも影響が出てくることがあります。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく解消していきたいですね。

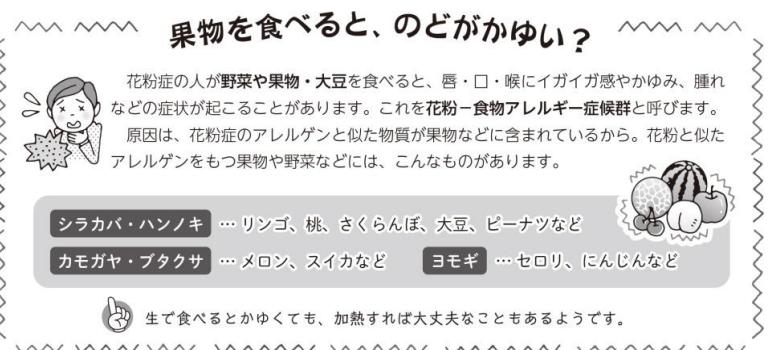


補給、効果的に! 「夜食」

勉強の合間に、ちょっと小腹がすいてきた…そんなときの「夜食選び」のポイントは?

- 消化しやすいもの
- 体が温まるもの
- 脂肪分が少ないもの

夜中に食べすぎると朝に胃もたれ・胸焼けが起り、朝食を摂りづらくなってしまうことも。朝食抜きは集中力や生活リズムの観点から大きなマイナスになるため、夜食を摂る量にも注意が必要です。



「食物アレルギー診療ガイドライン2020年」より

