



ストレスに負けない生活習慣を身につけよう！！

今回は“食”と“ストレス”についてです。



ストレスをためる食生活

偏食 欠食 暴飲暴食 ながら食

ストレスの多い生活では、食生活が不規則になりがちです。そうすると、さらにストレスの拍車をかけてしまいます。忙しくても、1日3食をきちんと落ち着いて食べることがストレス対策の基本です。

ストレス解消の食生活



おいしい 楽しい リラックス 団らん

おいしいものを楽しくリラックスして食べることがストレス解消には何よりです。コロナ予防対策で食事のあり方も変わってきていますが、好きな音楽を聴きながら食事をするなど、環境を工夫することもいいことでしょう。

ストレスに強くなる栄養素



そんな時は
カルシウム



そんな時は
タンパク質



スクールカウンセラー来校日程



1月 14日(金) 27日(木)

時間 13:15~17:15

※ 今年度はこの2回で終わりです。

希望者は担任
または
係(松尾)まで