

健やか駒女 だより



No.10

令和5年 2月1日 (水)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

2月は3年ぶりに行われる合唱祭がありますね！初めての合唱祭はドキドキ・ワクワクするのではないでしょう。一生懸命練習してきた成果を発揮できると良いですね！まだまだ寒い日が続くので、寒さ対策をして元気に過ごしていきましょう！

トピック1



HAPPY VALENTINE'S DAY



2月といえばバレンタインデーがあります。

さて、たくさんの人に愛されているチョコレート。たくさん食べるとにきびができる？たくさん食べると鼻血がでる？など、いろんな噂がありますが、本当なのでしょうか。そこで、チョコレートに含まれる栄養素を紹介し、チョコレートにまつわるQ&Aについて載せてみました。

ポリフェノールは植物が自分の体を守るために体内で生み出す成分です。赤ワインやお茶に多く含まれていることで有名ですが、実はチョコレートの原料であるカカオ豆は赤ワインやお茶以上にポリフェノールをたっぷり含んでいます。

カカオポリフェノール

カカオ豆に含まれるテオブロミンという苦味成分は、リラックスする働きがあるといわれています。チョコレートを食べるとリラックスして気持ちが落ち着くというのは、このテオブロミンと、チョコレートの香りによるものといえるでしょう。

テオブロミン

チョコレートに

含まれる栄養素

ミネラル

チョコレートはカルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラル類を豊富にバランス良く含んでいます。



食物せんい

カカオには食物繊維が豊富に含まれています。日本人は食物繊維が不足しているといわれていますが、ココアやチョコレートをうまく利用すれば不足分を手軽に補うことができます。



チョコレートを食べると太る??

チョコレートは太ると思っている人が多いですが、それはまちがいです。肥満とは、食べすぎにより、食べて体に入ったエネルギーよりも使ったエネルギーが少ないために、余分な脂肪などが体にたまっていくことです。チョコレート=肥満と気にするよりも、食べすぎ、運動不足に気をつけて！

チョコレートを食べるとニキビができる??

ニキビは皮脂腺から出たアブラが毛穴につまってしまい、そこに細菌が繁殖するためにできるもので、ホルモンのバランスがくずれやすい思春期に多くみられます。また体調の悪いときや皮フを清潔に保っていないときなどにもみられ、チョコレートを食べることは関係ありません。



トピック2

保健室より

養護教諭の丸山です。1月26日より、産休に入らせていただきました。皆さんとしばらく会えなくなるのはとても寂しいですが、これからも皆さんのことを応援しています！今後の楽しみの一つに、子どもを連れて、りんどう祭に遊びに行けたら・・・と思っています。復帰をした際には、また皆さんとお会いできることを楽しみにしています。



トピック3

花粉の季節がやってきました！

注意ポイント！特に花粉が飛ぶ日

天気をチェックしよう！ ・晴れた日 ・空気が乾いている日
 ・気温が高い日 ・風が強い日 ・雨が降った日の次の日

対策はこうする

マスク



鼻や口(喉)から入る花粉をガードしよう！

帽子



髪の毛は花粉が付きやすいので帽子をかぶろう！

ゴーグル・眼鏡



目の周囲をカバーできるゴーグルがおすすめ！

コート



表面がつるつるしたコートだとほくのでおすすめ！部屋に入る時は、花粉を振り払おう！

対策をしても症状が改善されない場合には、医療機関へ受診しよう！

トピック4

ペップトークって知ってる??

アメリカで誕生した「励ましの技術」

ペップとは日本語で「元気・活気」という意味です！

ペップトークとはスポーツなどの試合前の激励のコーチング話術です。ですがスポーツだけではなく日常会話でも使える話術です。例えば、会話の中で否定されてしまうと、「どうせこの人は私の気持ちを分かってもらえない」と思ってしまいます。まず、話しを聞くときには、相手の気持ちを受け取ることから始めてみましょう！



相手の感情や状況を受け入れる

例えば、緊張していたら・・・

- ◎「緊張するよね。私も緊張するからその気持ちよくわかる」(共感)
- ×「それくらいで緊張してるの？」(否定)

否定されると嫌な気持ちに・・・



ポイント

感情を寄り添う言葉を言うことで、相手には理解してもらえた。と思ってもらえる！

逆転の発想 (相手が考えているマイナスの発想をプラスに！)

例1

心配している (今の感情)



親として 子どもが大切 だからこそ 心配になる

子どもが大切な証拠 (本当の理由)

例2

問題が起こった

問題が起こった だからこそ クリアすれば成長できる

成長のチャンス



「だからこそ」を使いプラスの発想にすることがポイント！

ネガポジ変換をしよう！(ネガポジ変換＝ネガティブをポジティブに！)

ネガティブな言葉は相手を不安にさせてしまうこともあります。

例えば、試験当日を迎えた時、「試験難しかったらどうしよう・・・」という言葉をかけたら自分も相手も不安になりますよね。「試験勉強頑張った分、自分たちの力を出し切ろう」と言われたらどうでしょう。

少し前向きな気持ちになりませんか？

みなさんも、伝え方を工夫してみよう！

ポジティブパワーをみんなに分けよう！

