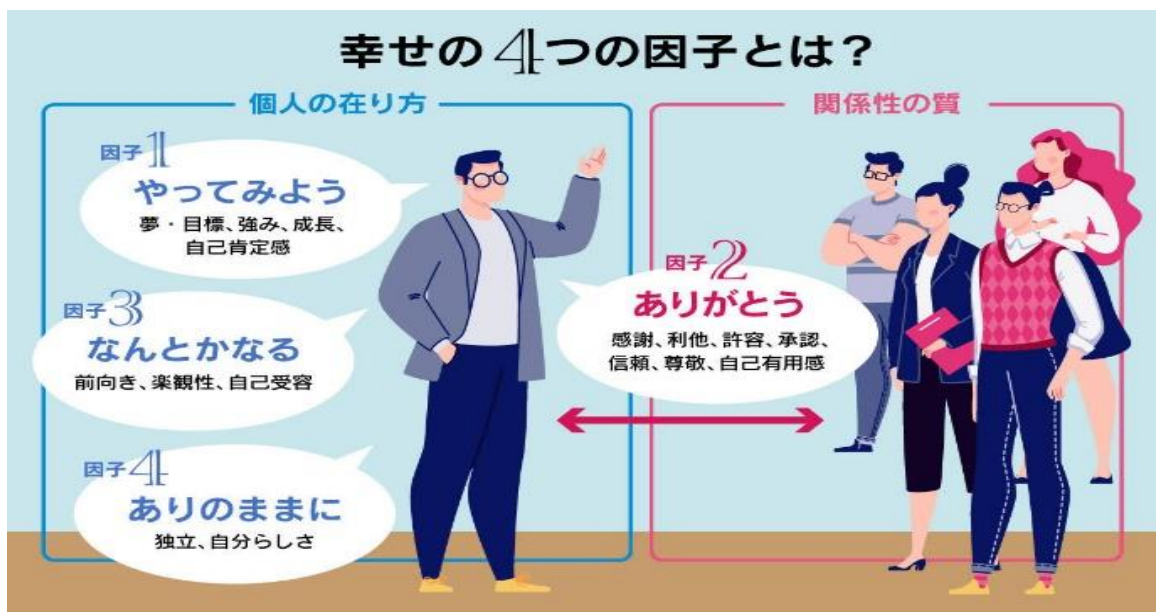


ほけんだより 10月

松井田中学校保健室
令和5年10月2日
天高く、私肥ゆる秋号
(焼き芋が誘惑する)

幸せになるための4因子

皆さんは、幸せになるためには条件がある事を知っていますか？
慶応義塾大学大学院で、幸福学を研究している前野先生によると、下の図にある4つの因子が満たされている人は幸福度が高いと感じるそうです。



もしかしたら、4つすべての因子が満たされている日は少ないかもしれません。そんな時は、出来そうな因子を1つだけ増やしてみるのはいかがでしょうか？前向きになれない日には、誰かに「ありがとう」を言ってみたり、人の目が気になる日には、将来叶えたい夢を紙にたくさん書き出してみたり。(〇〇に旅行に行くとか、推しのライブに行くなど、考えているだけで幸せになれる事がオススメ♪)

もしも、4つ全てが満たされない・・・そんな日がやって来たときは、ゆっくり体を休めるタイミング。人間は、体が疲れていると、幸せ因子を感じにくくなるものです。おいしいものを食べて、ゆっくりお風呂に入り、いつもより多めに睡眠時間をとって、ゆっくり体を休める。そんな日にできれば、翌日にはちょっぴり元気が戻ってきますよ。

〇〇しなきゃ・・・や、〇〇するべき！！
に追い込まれて、一人で乗り切る事が辛い時には、保健室へぜひどうぞ。ほんの少しでも皆さんの肩の荷が下ろせる時間と場所になればと思っています。



9月27日提供 3年生保健委員が考案した給食とランチシートを紹介します



ストレス解消メニュー

ビタミンCとクエン酸が多く含まれていて、疲れた体をいやすよ！

炭水化物、ビタミンEがたくさん含まれているのでエネルギー補給に！

豆乳クリームで鉄分とビタミンB群たっぷり！
疲れているあなたにピッタリだよ！

ビタミンCと炭水化物でイライラを沈めるよ！

ビタミンCがたっぷり！
イライラを沈めるよ！

