

* 相談室開設日・気温上昇中！心の温度は良い温度に保とうね

月	火	水	木	金	土	日
6月		1	2 新 9:35	3 SC AM	4	5
6	7 新 9:35	8	14 新 9:35	15 SC AM	16	17
13	14 新 9:35	15	16 新 8:35	17 SC AM	18	19
20	21 新 9:35	22	23	24 SC AM 新 9:35	25	26
27	28	29	30			
7月				1	2	3
4	5 新 9:35	6	7 新 9:35	8 SC AM	9	10
11	12 新 9:35	13	14 新 9:35	15 SC AM	16	17
18 海の日	19 新 9:35	20 終業式	21	22	23	24

☆マーク☆

S.C.・稲田先生来校日
新...新田先生来校日

★電話での相談★
相談室・直通

32-2415

稲田先生・新田先生が
電話にできます。



新田相談員から・・・セロトニンのお話・・・

:*: **自己肯定感を高める セロトニン5 (7/17) !!** :*:

☆もうすぐ始まる市総体・・・気持ちと身体を万全に仕上げて大会に臨みたいですね☆

市総体のためだけでなく、日々の生活の中で心と身体を安定させるためのヒントを見つけましたよ。それはね・・・セロトニンを増やすこと！

セロトニンは心の爽快感を高め、ストレス耐性を高めたりする脳内神経物質の一つです。セロトニンが十分に分泌されていると、心のバランスが整い目覚めも良くなります。逆に不足すると、うつ病になりやすいとも言われています。

?? では、どうやって増やしたら良いのでしょうか。食べ物では・・・??

大豆・ごま・ナッツ類・乳製品・肉（レバー等）・かつお・タケノコについている白い粉のような物（洗い流さないでね）・バナナなどビタミンB6を多く含む食品を摂ると効果はバツグンです。試合時にバナナを食べるのは心と身体に意味がありますね。

★セロトニンを相手に出させる5つの行動。セロトニン^{7/17}5と覚えてね★

1. 微笑む・笑う 2. みつめる 3. ほめる 4. 話かける 5. タッチする

・・・自分にも友達にも効果が表れるように行動にうつして、セロトニンを出しあおう！！