



カウンセラー便り

2023 年 9 月号

あま市立甚目寺小学校 スクールカウンセラー 佐野麗子

さのれいこ

こんにちは。 まだまだ暑い^{あつい}ですね。

ところで、みなさんは食べ物^{たべもの}が心の状態^{じょうたい}を作っていることを知っていますか？

脳^{のう}も内蔵^{ないぞう}のひとつで、毎日^{まいにち}の食事^{しょくじ}からつくられています。

そこでだいじな栄養^{えいよう}が「へム鉄^{てつ}」です。 たりなくなると、

「めまい 頭痛^{ずつう} 冷え^{ひえ} 肩こり^{かたこり} 風邪^{かぜ} 過敏症^{かびんしょう}」

など身体^{からだ}によくないことが起こりやすくなります。

へム鉄^{てつ}は脳^{のう}の中^{なか}で心^{こころ}をおちつかせる物質^{ぶつしつ}「セロトニン」

をつく^{つく}るときに必要な^{ひつよう}なのです。

食事^{しょくじ}が心^{こころ}に作用^{さよう}していることを気^きにかけながら

毎日^{まいにち}の食事^{しょくじ}を楽しん^{たの}でください。



カウンセラー出校日

9 月 14 (木) 21 (木)

10 月 10 (火) 12 (木) 31 (木) 11 月 9 (木) 21 (火)

12 月 7 (木) 19 (火) 1 月 18 (木) 30 (火)

2 月 8 (木) 13 (火) 20 (火) 3 月 5 (火)

児童^{じどう}は身近^{みぢか}な先生^{せんせい}を通して申し込^{とお}んでください。

保護者の方は ☎444-0040 まで予約をお願いします。(担当: 教頭 立花)