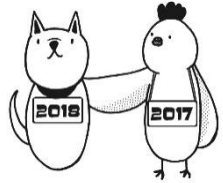


ほろかぼちゃの月



2017年、残りわずかとなりました！

2017年も残り2週間弱となりました。今年はどんな1年でしたか？振り返ると、様々な思い出が浮かんでくるかと思えます。

さて、来年は戌年です。戌年について少しお話ししたいと思います。もともと十二支は季節ごとの植物の状態を表す言葉で、戌年は「成熟を終え、枯れる」という意味があり、一つの区切りを迎える年でもあります。新しい始まりに向けて準備を整える、という解釈もできます。また、犬は安産の象徴でもあり、これは犬が一度にたくさんの子を産み、しかも安産だと言われていることから、お産にも吉な年です。新たに何か産むという意味でもありますので、スタートの年としても良いのではないのでしょうか。

なにか1つでも目標をつくって、2018年を迎えられたらいいなと思います。



覚えて警戒！かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37～38度前後	38度以上
鼻水	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・寒気	あまりない	ある

注目したいのは、インフルエンザの症状は重く、進行が早い点です。症状の程度を早めに察知し、必要に応じて医師による診察を受けることが重症化や感染拡大を防ぎます。自分のため、周りの人のため…覚えておきましょう！



平成29年12月18日 発行
帝京八王子中学高等学校 保健室

食べて健康？冬至のキーワード



冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますね。他にも名前に「ん（うん→運）」が2つ付く7種類の食べ物をお供えしたり食べたりする『冬至の七種（ななくさ）』という風習があるそうです。



南瓜
(なんさん→かぼちゃ)



蓮根
(れんこん)



人参
(にんじん)



銀杏
(ぎんなん)



金柑
(きんかん)



寒天
(かんでん)



饅頭
(うんどん→うどん)

例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテン、れんこんときんかんに含まれるビタミンCは、いずれもかぜ予防に役立ちます。冬の健康維持につながる食べ物が、昔から注目されていたということかもしれませんね。

今年の冬至は12月22日です。年末年始、インフルエンザにかかって寝正月にならないように、ぜひ「ん」のつく食べ物を食べて抵抗力をつけましょう！



●スクールカウンセラー● 三浦先生から

神さま 私にお与えください
自分に変えられないものを受け入れる落ち着きを
変えられるものは変えていく勇気を
そして、二つのものを見分ける賢さを



みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの三浦です。今年もあとわずかとなりましたね。今回はみなさんに、ニーバーというアメリカの神学者が唱えた『平安の祈り』と呼ばれているものをご紹介します。これは依存症の方の回復の支えとして、ミーティングの始まりや終わりにみんなで唱和しているものです。この言葉は、決して特別な人のためだけのものではないと思いませんか。生活していると、嫌なことも辛いことも起こります。それを全て取り除けばいいのですが、実際にはすぐには変えられないことも多いのです。それに、たとえ変える方法があったとしても、私たちにとっては変化もまたストレスなので同じ状態を維持しようとしてしまいます。そうすると、周りが変わるのを望むことが多いのではないのでしょうか。しかし、周りを変えるのは自分が変わるよりも大変なものです。これからの生活の中で苦しい時や悩んでいる時に、この言葉はあなたにも力をくれるかもしれません。