



# 相談室だより



スクールカウンセラー・アイリスパートナー

みなさん、こんにちは。もうすぐ 2020 年が終わります。これからも寒い日が続いていき、布団が恋しい季節がきましたね。体調を崩したり、無理をしたりしていませんか？ 困ったこと、話したいことがあれば気軽に相談しに来てください。

## ★「七草粥」ってなんだろう

みなさんは「七草粥」を食べたことはありますか？七草粥は無病息災、長寿健康を願って食べるものですが、その他にもお正月のご馳走で疲れた胃を労る作用があると言われています。さて、七草粥に入っている7つの野菜は、どんなものでどんな効果があるのでしょうか？

芹 …「競争に競り勝つ」という意味が込められている。

血液を綺麗に保ち整腸効果をもつとされ、ビタミン A やカリウムなどが含まれている。

薺 …「なでて汚れを取り除く」という意味がある。

骨粗鬆症の改善や目の充血・痛みを和らげ、ビタミン K が豊富に含まれている。

御形 …「仏のからだ」という縁起物である。

利尿やむくみに効果があるとされている。

繁縷 …「繁栄がはびこる」という意味が込められている。

七草の中でも多く、ビタミン B 群など様々な栄養素を含んでいる。

仏の座 …「仏様が座っている座のように葉がつく」という名前の由来である。

整腸効果や高血圧予防などの効果があるとされている。

菘 …「神を呼ぶ鈴」に見立てられている。

根にも葉にもそれぞれの効能をもっていて、正式名称はかぶ。

蘿蔔 …「汚れなき清白」を意味している。

食物の消化を促してくれて、ミネラルも多く含まれている。



みなさんは全て読めるでしょうか？正解は裏にありますので、あっているかどうか確認してみましょう。昔からの風習のため、現代の栄養補給の点から、「三つ葉、春菊、レタス、キャベツ、セロリ、ほうれん草、葱」とも提唱されています。他にも色々な説があるためぜひ調べてみてください。身体の健康は心の健康につながります。心身共に健康であることを意識しましょう。

現在のアイリスパートナーは残り1ヵ月となってしまいましたが、最後までよろしくお願いします！

## 切り取り

### 相談申し込み票

・生徒氏名 【 年 組 】

・希望日時 【 月 日 : ~ : 】

〔備考: 〕

・来談者(丸をつけてください) 【保護者のみ ・ 本人のみ ・ 親子ともに】

## 1・2月の来校予定

スクールカウンセラー	1/12(火)	1/19(火)	2/2(火)	2/9(火)	2/16(火)
良知 奈月 (らち なつき)	13:00 ~18:00	13:00 ~18:00	13:00 ~18:00	13:00 ~18:00	13:00 ~18:00
アイリスパートナー	1/12(火)	1/19(火)			
河野 里菜 (こうの りな)	13:00 ~16:30	13:00 ~17:00			
アイリスパートナー	1/12(火)	1/19(火)			
新實 彩夏 (にいのみ あやか)	13:00 ~16:30	13:00 ~17:00			

基本的には毎週火曜日に勤務しています。

時間や曜日が急に変更になることもありますので予めご了承ください。

### 相談の予約方法

表面下部の「相談申し込み票」を切り取って、担任又は養護教諭 高橋に渡してください。相談予約は高橋が窓口です。相談は職員室横の相談室で行っています。相談時間は一人 20~50 分です。生徒の相談は授業以外の時間を優先します。授業中に相談予約を入れる場合は保護者及び教科担任、担任の許可が必要です。

### 保護者の皆様へ

相談室では、お子さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談にも応じております。お子さんのことで心配なことや困っていることがありましたら、どうぞお気軽にご利用ください(相談申し込み票をご利用ください。もしくは担任、養護教諭 高橋へお問い合わせください)。保護者の皆様と連携していきながら、解決方法を一緒に考えていきたいと思っています。相談していただいた内容は厳守しますので安心して相談に来てください。

七草の名称は

芹(せり)、薺(なずな)、御形(ごぎょう)、繁縷(はこべら)

仏の座(ほとけのざ)、菘(すずな)、蘿蔔(すずしろ)

です!全部読めましたか?