



# さんさん



メンタルヘルス便り

一宮市立西成東部中学校

令和8年2月第10号

みなさんこんにちは。

寒い日が続いています。みなさん体調はどうですか？体調が悪いと気分も落ち込みやすくなったり、苦手なものが余計にいやになったりすることもありますよね。心も体も元気に過ごせるように、日々の体調管理を心がけていきましょう。

## チョコを食べると幸せな気分になる？

### ～チョコレートの効果～

みなさん、チョコレートは好きですか？

チョコレートのもたらす効果を知っていますか？

今回はチョコレートのもたらす効果について紹介しようと思います。

チョコレートは「カカオ」で作られています。

カカオには「カカオポリフェノール」という成分が入っています。

このカカオポリフェノールには基礎代謝を高める効果があり、ダイエットに良いとされていたり、抗酸化作用があり、ストレスの緩和や生活習慣病の予防になるともいわれています。

また、カカオの中には「カカオプロテイン」という成分も入っています。

このカカオプロテインは腸内環境を整える働きをしてくれるといわれています。

一方でチョコレートを食べすぎてしまうと「もっと食べたい」という気持ちが高まる依存性もあるといわれています。

もし、「チョコを食べないとイライラする」「ソワソワしてしまう」ストレス解消が「チョコを食べる事」のみであるという事があれば、注意が必要です。

チョコには「カフェイン」も入っています。夜にチョコを食べすぎると眠れなくなってしまう可能性もあります。食べる量も一日15g～25gを推奨されています。カカオ量の多い、甘さ控えめのチョコでも30gを超えないことが推奨されています。

『ちょこっと』だけ気をつけて、おいしいチョコレートを楽しみましょうね。



2月の来校予定表				
月	火	水	木	金
<b>2</b> ☆ 9:15-14:00	<b>3</b> ☆ 9:15-14:00	<b>4</b> ◎ 9:30-14:30	<b>5</b> ☆ 9:15-14:00	<b>6</b> ☆ 9:15-14:00
<b>9</b> ☆ 9:15-14:00	<b>10</b>	<b>11</b> ★休日★	<b>12</b> ☆ 9:15-14:00	<b>13</b> ☆ 9:15-14:00
<b>16</b> ☆9:15-14:00 ◎9:30-15:30	<b>17</b> ☆ 9:15-14:00	<b>18</b>	<b>19</b> ☆ 9:15-14:00	<b>20</b> ☆ 9:15-14:00
<b>23</b> ★休日★	<b>24</b> ☆ 9:15-14:00	<b>25</b> ◎ 9:30-15:30	<b>26</b> ☆ 9:15-14:00	<b>27</b> ☆ 9:15-14:00

※◎…県スクールカウンセラー  
 ※☆…心の教室相談員  
 ※保護者の方も、ぜひご利用下さい。



### いちみん相談室

学校で使用している Chromebook や自宅のパソコン、スマートフォンから生徒のみなさんが悩み相談を申し込むことができる「いちみん相談室」サイトを運用しています。

「いちみん相談室」には、グーグルフォームを利用した「デジタル相談ポスト」のほか、学校以外の相談機関を紹介する「ほかの相談窓口」が開設されています。「いちみん相談室」には西成東部中学校のウェブサイトのリンクコーナーからアクセスできます。



### ～相談用紙について～

「最近、なんだか寝られない」「なんかモヤモヤする」など、ありませんか？

直接お話をすることは緊張する人もいると思います。

そんな時は保健室前にある相談箱を利用してください。

保健室前にある相談用紙に記入しても、下にある相談用紙を切り取って

記入しても構いません。相談箱に入れてくださいね。

【 相談用紙 】	
年	組 名前
☆相談したい人は誰ですか？（希望があれば○を付けてください）	
ア 担任の先生	イ 学年の先生
ウ 相談係の先生	エ 相談員の先生
オ スクールカウンセラー（SC）の先生	
カ その他（	先生）
☆希望する相談方法を選んで○を付けてください	
ア 直接話す	
⇒相談内容はどんな事ですか？	
①学校について ②友達関係について ③部活について	
④勉強について ⑤家の事について ⑥その他（	
⇒希望の日にちを3つ書いてください。（SC・相談員を選んだ場合は毎日来ていないのでお便りで来ていない日にちを確認しましょう）	
①（ 月 日）②（ 月 日）③（ 月 日）	
イ 手紙を書く	
⇒思っている事を書いて用紙と一緒に相談箱に入れてください	
⇒返事はどの方法がいいですか？	
①職員室に取りに来る ②相談室に取りに来る	
③担任の先生に渡してもらう ④SC・相談員がクラスに行って渡す	
ウ その他（	

【 相談用紙 】	
年	組 名前
☆相談したい人は誰ですか？（希望があれば○を付けてください）	
ア 担任の先生	イ 学年の先生
ウ 相談係の先生	エ 相談員の先生
オ スクールカウンセラー（SC）の先生	
カ その他（	先生）
☆希望する相談方法を選んで○を付けてください	
ア 直接話す	
⇒相談内容はどんな事ですか？	
①学校について ②友達関係について ③部活について	
④勉強について ⑤家の事について ⑥その他（	
⇒希望の日にちを3つ書いてください。（SC・相談員を選んだ場合は毎日来ていないのでお便りで来ていない日にちを確認しましょう）	
①（ 月 日）②（ 月 日）③（ 月 日）	
イ 手紙を書く	
⇒思っている事を書いて用紙と一緒に相談箱に入れてください	
⇒返事はどの方法がいいですか？	
①職員室に取りに来る ②相談室に取りに来る	
③担任の先生に渡してもらう ④SC・相談員がクラスに行って渡す	
ウ その他（	