

# 保健だより

緑が丘中学校 保健だより  
2022. 1. 12 (水)



新年あけましておめでとうございます。冬休み中は、リフレッシュできましたか？

3学期は、3年生は受験、1・2年生は次の学年への準備をしていく時期です。2022年も元気な体で過ごすために、感染症対策を心がけましょう。

## 3学期が始まって緊張していませんか？

3年生は、本格的な受験のシーズンがやってきました。受験を目の前にして、緊張している人もいると思います。

いろいろなリラックス方法がありますが、今回は食べものによるリラックス方法を紹介します。

今回カギとなるのは「トリプトファン」です。聞いたことがない人もいると思いますが、この成分は、牛乳、乳製品、バナナ、納豆、豆腐の中に入っています。「トリプトファン」は、心を落ち着かせる作用があると言われています。給食でもよく出る身近な食品です。残さず食べるようにしたいですね。

## 一年の計は元旦にあり

お正月によく耳にするこの言葉。

実は4つのパートからできています。

- \*一日の計は朝にあり
- \*一年の計は春(正月)にあり
- \*一生の計は勤にあり
- \*一家の計は身にあり

その意味は、一日は朝の気持ちで決まり、一年は年の初めの決意で決まる。一生はまじめに努力することで決まり、一家の将来は身の振り方(生き方)で決まる。というそうです。つまり目標や計画を立てて、コツコツ努力することが大切、となるでしょうか。

さて、みなさんの一年の計は？



寒い朝、布団から出るのはつらいもの。今の季節は気温が低いうえ、体内時計のリズムで、眠っている間は体温が下がっているの、よけいに寒く感じるのです。

## 体温を上げるために あなたにできること

### ①朝食をとる

食べものを取りいれると、体内で熱がつくられます。



### ②からだを動かす

筋肉を動かすと、血液循環がうながされ、体内で熱が作り出されます。

### ③朝の光を浴びる

体内時計がリセットされ、体温を上げるように、体が働きはじめます。

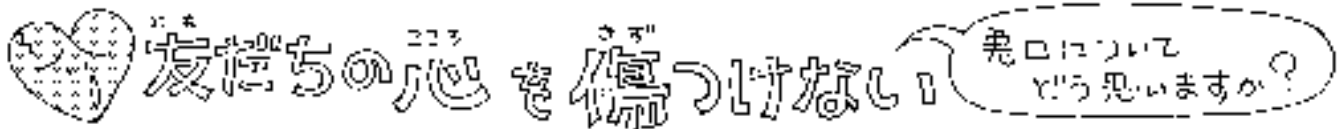
# 頭が良いってどういうこと？

「心」はどこにあると思いますか？ 胸の中でしょうか？

人間の思考、感情、行動などはすべて「脳」が決定しています。当然、「心」も胸ではなく脳、つまり「頭」にあると言えます。みなさんの中で「頭が良い」とは「勉強ができること」と思っている人は多いかもしれません。

しかし、人のあらゆる行動が脳によって決められるということは「人に優しくできること」「自分をきちんとコントロールできること」「努力ができること」「友達と仲良くできること」「周りの人のことを考えて発言できること」・・・こういったことも、すべて「頭が良い」と言えると思いませんか？

勉強をして成績を上げることはもちろん大切ですが、いつも心にゆとりを持って、勉強以外の頭の良さにも、ぜひ磨きをかけたいですね。



誰だって悪口を言われるのはいやですよ！ でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいまいませんか？ 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたら どう思う？ まずはそこから 考えてみて！！</p>	<p>“ことば”ひとつで 友だちを傷つけることも 切ることのできる！</p>
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても 傷つけられたほうは 一生忘れない！</p>	<p>悪口を言うことで 仲よくなった人とは 本当の友だちでは ないと思う！</p>

## ～保護者の方へ～

インフルエンザと病院で診断された場合は、登校開始に際して、「インフルエンザ用登校届」の提出が必要です。医師に指示された内容をご家庭で「インフルエンザ用登校届」に記入していただき、学校まで提出をお願いします。

感染症の流行に備えて、登校前に必ず検温をお願いします。検温結果は、健康観察カードに記入をしてください。体調が優れない場合には、登校を控え、家庭にて経過観察をしていただきますよう引き続き宜しくお願いいたします。