



今年も残りわずかとなりました。今年はどうな年でしたか？手洗いやマスク着用，教室の換気など，今年も感染症対策を続けてくれました。ほかにも勉強や資格試験，部活動などたくさん頑張ったことがあると思います。そんな自分を褒めてあげましょう。来年も，また，笑顔の皆さんに会えることを楽しみにしています。良いお年をお迎えください。



明日から冬休みに入ります。クリスマスや年末年始など，楽しい行事が待っていますが，その分，生活リズムが乱れやすくなります。3学期，元気にスタートができるような規則正しい生活を送ってほしいと思います。

元気な1日は朝ご飯から！朝ご飯はなぜ大事？



朝ご飯には，睡眠中に低下した体温を上昇させて，1日の始まりに脳や体をウォーミングアップさせる効果があります。朝ご飯を食べないと，寝ている間にも体はエネルギーを使っているため，エネルギー不足になり集中力や体力が持ちません。しっかりと朝ご飯を食べることで，胃腸が動き出すようになり，スムーズな便意を促します。元気な体をつくるために「朝ご飯」が必要です。

バランスのよい朝食のポイント

- ・ごはんやパンなどのでんぷん質を含む炭水化物
- ・牛乳やヨーグルト，チーズ，卵などの良質なたんぱく質
- ・野菜や果物などのビタミン，ミネラル類

夜ぐっすり眠れていますか？眠りの満足度をUPさせよう！

睡眠には，体のメンテナンスをして疲労を回復させる，メンタルバランスを整える，脳内の情報を整理するなど，多くの役割を担っています。「ぐっすり眠ってすっきり目覚める」そんな生活が理想ではありますが，現実にはなかなかすぐには眠れなかったりする生徒が多いように感じます。

快眠ポイントを読んで，少しでも睡眠の満足度をUPさせて，元気な毎日を過ごしましょう。

ポイント1 シンデレラタイムは最初の3時間！

以前は午後10時～午前2時といわれていた「シンデレラタイム」。最近の研究では，成長ホルモンは実は時間帯ではなく，「入眠から3時間」の間に多く分泌されることがわかってきました。睡眠の質を高めるためには，最初の3時間を深く，しっかりと眠ることが大切です。

ポイント2 寝室環境で大切なのは「光，温度・湿度，音」

眠るときは，ほんのり何か見える程度の明るさで，電球は白色よりもオレンジ色を。寝る前にお気に入りの音楽でリラックスするのも効果的ですが，快眠中に流すのはNGです。

ポイント3 入浴は就寝の1時間前までに

湯船に浸かることで体が温まりリラックス効果もあります。約38℃～40℃程度のぬるめのお湯に15分～20分ゆっくり浸かりましょう。足浴でも効果があります。シャワーの場合は，首や手首など動脈がある場所をじっくり温めると良いですよ。

ポイント4 ストレッチでリラックスしよう

ストレッチは寝つきや気分の改善効果があります。寝る前のストレッチは，息が上がらない程度のゆったりとした動きで，深い呼吸を意識することがポイントです。

寒い冬を温かく過ごして、風邪や新型コロナウイルス感染症を予防しましょう！

3つの首^{くび}を温めて体^{からだ}ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、
体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守っていないのかも。
3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは
手袋を忘れずに

足首 締めつけない、
厚手の靴下が◎



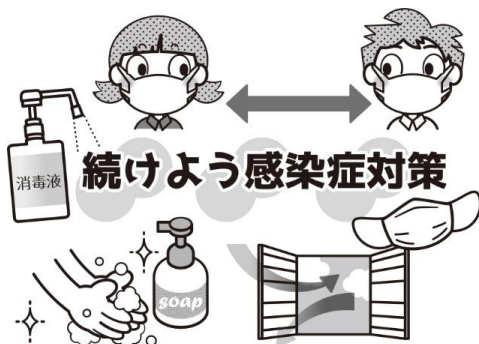
体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

☆ 体を温める食べ物を食べて、体の中から温めましょう。

玉ねぎ、カブ、かぼちゃ、しょうが、にんにく、長ネギ、ニラなどを食べると温まります。

☆ 湯船に浸かりましょう。

湯船に浸かると、体が温まり血管が広がり、血行が良くなります。血行が良くなると、筋肉の凝りがほぐれ、疲れが取れやすくなります。自律神経を整える効果もあります。（自律神経とは、内臓や代謝、体温など体の機能を24時間体制でコントロールする神経。自律神経が乱れると体と心に不調が出ます）。また、リラックス効果もあるので、就寝1時間前に入るとよいです。



・**手洗いが一番大切です。**手にはいろいろな所を触るのでウイルスがいっぱいつきます。ハンドソープを使ってしっかり洗い流しましょう。

・寒くて部屋を閉め切ってしまうがちですが、**換気をして空気の入れ換え**をしましょう。閉め切ったままの部屋は、ウイルスや二酸化炭素がどんどん増えて体調を崩しやすい原因です。

・不織布マスクをつけましょう。

屋外では、人との距離が保てず会話をする場合はマスクを着用してください。屋内では、距離が確保でき会話をほとんど行わない場合を除き、マスクを着用してください。場面に応じた適切な着脱をしましょう。着用する場合は鼻からあごまで隙間なくつけてください。

12月10日は「世界人権デー」でした。 思いやりって？ やさしさって？

- ・やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ（マーク・トウェイン）
- ・やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない（ラルフ・ソックスマン）
- ・やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする（マザー・テレサ）
- ・「こころ」は誰にも見えないけれど「こころづかい」は見える 「思い」は見えないけれど「思いやり」は誰にでも見える（宮澤 章二）

今のあなたの心に響いた言葉はありますか？今年1年、相手へやさしく接することができたか振り返ってみましょう。2023年も、相手を思いやれるやさしさが一人一人にありますように♡