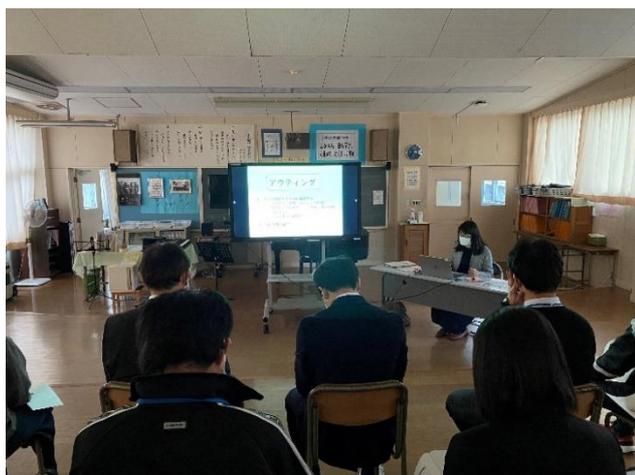


1月の別名は「睦月」です。お正月で家族や親戚が集まり、「仲睦まじく過ごす月」という意味があるそうです。さて、皆さんはどんな新年を迎えたでしょうか。今年も皆さんが健康で楽しい中学校生活を送れるように支援していきます。学校生活で困ったことや悩みがあるときは、遠慮なく声を掛けてくださいね。また、寒さはこれからが本番です。インフルエンザや新型コロナもまだまだ流行しています。自分で寒さ対策をしながら、体調を崩さないように気を付けましょう。

先生方で LGBTQ 研修会を行いました



12月19日（火）の放課後、講師の高橋千春先生（教育庁保健体育安全課勤務）を迎え、先生方で「性の多様性」についての研修会を行いました。講師の先生は、宮城県の男女共同参画推進専門監として、女性の参画や活躍、性的マイノリティーへの配慮等に取り組まれてきた方です。

近年では、性的マイノリティーの問題がニュースでも大きく取り上げられ、各自治体でも性の多様性を認める条例ができるなど、様々な変化をしています。我々大人がもっと理解を深めて子供たちに接し、正しく伝えていかなければならないと思います。そして、「違いを認め、一人ひとりを大切にする学校づくり」にみんなで取り組んで行きたいと感じました。

ぼう さい ひ

1月17日は 防災とボランティアの日

みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が生かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。



1月1日に「能登半島地震」がありました。多くの命が犠牲になり、今でも行方不明の方がいます。東日本大震災を経験している私たちにとっては、決して人ごとではありません。被災している方々へ、そして自分たちの備えとして、何ができるか考えてみましょう。

受験期の健康管理

受験期を健康に過ごし、ベストコンディションで入試に臨むためのポイントを紹介します。特に、今の季節は感染症が流行するため、十分な配慮が必要です。次のことを参考にして、みんなで受験期を無事に乗り越えましょう。



1 まずは規則正しい生活を！

快適な睡眠をとりましょう。

受験期は十分な睡眠時間がとれないので、効果的な睡眠をとりましょう。頭の働きは起きてから3時間位で最高になり、それから5～6時間が一番よく働きます。今から早寝・早起きを心掛けましょう。

また眠くなったら思い切って眠った方が勉強の効率もよく、脳は覚えたことを忘れさせない働きもしてくれます。睡眠は最高の疲労回復、ストレス解消の作用があります。体の抵抗力を落とさないためにも、睡眠不足にならないようにしましょう。

朝食はしっかり食べましょう。

朝食を食べると、体内で消化吸収された食物は胃や腸などの各部を目覚めさせ、必要な栄養分が脳に供給されるので、考える力や判断する力が刺激されて勉強に臨む準備ができます。特に、脳を働かせるためには、多くのブドウ糖が必要ですので、朝食を食べないと脳はうまく働きません。今から朝食をしっかり食べる習慣を身に付けましょう。

2 感染症を予防しよう。

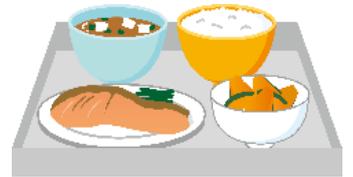
日常生活でできる予防

- 栄養と休養を十分とる。(体力を付け、抵抗力を高める。)
- 人ごみを避ける。(病原体であるウイルスを寄せ付けないようにする。)
- 適度な温度と湿度を保つ。(ウイルスは低温と乾燥を好みます。)
- こまめに手洗いとうがいをする。(手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいは喉の乾燥を防ぎます。)
- マスクを着用する。(今では当たり前のことになりましたが・・・)



3 食事について

脳の神経系が働くためには、酸素、ブドウ糖、タンパク質、ビタミン、カルシウム、鉄など、その他いろいろな栄養素が必要です。



- ★日頃から偏食をせずに、バランスのとれた食事を心掛けましょう。特に、良質のタンパク質(牛乳やチーズ、豆腐、納豆、卵、肉類)を食べましょう。
- ★ビタミンB1(豚肉、レバー、ピーナッツ、大豆、アジ、サバ)はブドウ糖を脳へ運び、エネルギーにするために必要です。
- ★カルシウム(小魚、海藻、チーズ、牛乳)は神経の興奮を抑え、落ち着いた気分にする働きがあります。
- ★糖分を摂り過ぎると、カルシウム不足やビタミン不足になり、神経が興奮してイライラしたり、怒りっぽくなることがあります。
- ★野菜を多く食べて便秘を予防しましょう。便秘をすると腹痛の他にも頭痛やイライラ、無気力、眠れないなどの症状がでてきます。

