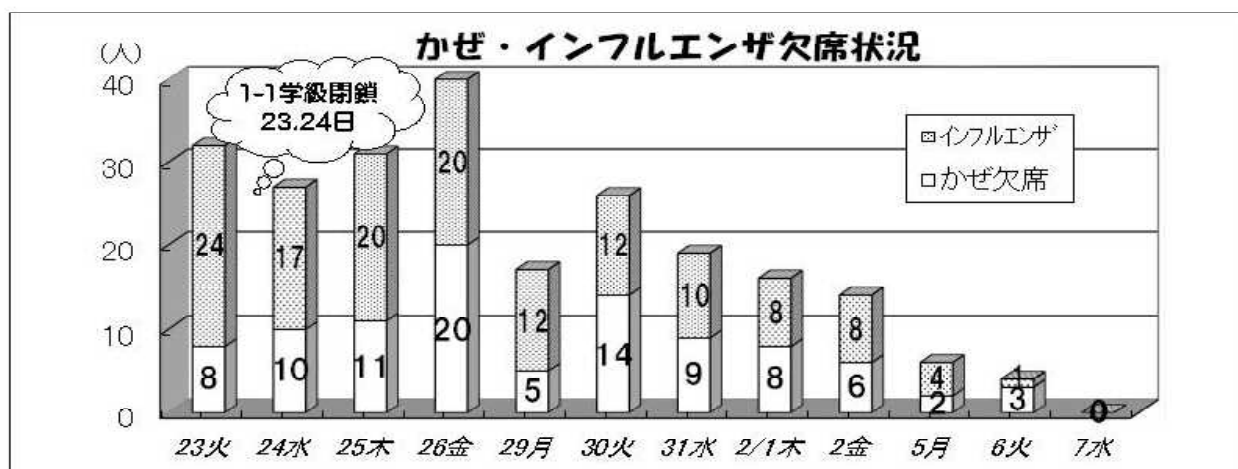


インフルエンザ罹患者0になりました

1月に大流行したインフルエンザも7日の罹患者が0になりました。12月からインフルエンザで出席停止になった生徒は74名もいました。受験の時期の3年生には何とか移らないようにと思っていましたが、私立は無事に全員受験することができ安心しました。この後も、公立受験に向けて、体調を整えてください。

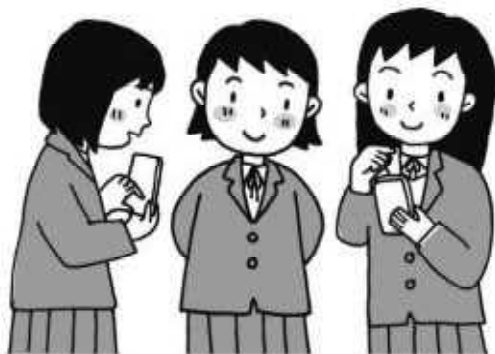
まだまだ寒い日が続きます。引き続き体の抵抗力をつけるために、**十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事**を取り、原因となるウイルスや細菌との接触をなるべく避けるために、**石けんでの手洗い、うがい、換気、加湿**などの予防を心掛けましょう。



大事にしたい…顔を合わせたの“対話”

近年、情報技術がますます発達し、私たちの日常の中でさまざまな形で かされています。とくにネットにまつわるパソコンやスマホ、メール、SNS。多くの人にとっては生活に不可欠なツールとなっていますね。

しかし、その便利さゆえに「依存」し、本来は直接相手と会って話したほうがよいこともメールやSNSで。伝えたいことが本当に伝わっているでしょうか？ もっと極端なことを言えば、パソコンやスマホの向こう側であなたとつながっている“誰か”は、本当にあなたが思い描いている人でしょうか…？



相手とのすれ違いは、ときに「違和感」から「誤解」「疑念」につながり、さらに大きな問題を生んでしまうこともあります。いつでも・どこでも・誰とでもコミュニケーションがとれる時代だからこそ、直接会って、お互いの顔を見て話す、心がしっかり通じ合う“対話”を大事にしたいと思うのです。



「ストレス」って何だろう



まだまだ寒い日が続いています。自然に体がちぢこまり気味で、心も何となく重たい気がする…そんなふうには感じませんか？ 私たちの体と心には深いつながりがあります。体調がよくないと気分が落ち込んでしまうように、悩みごとによって体がだるい・重い、あるいは頭痛や腹痛が起こることもあるのです。

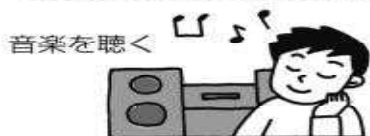


●「ストレス」とは？

私たちの心は、さまざまな刺激を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」と変化をします。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。嫌な気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なっていくと、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てしまうのです。

●ストレスをためないためには？（例）

・好きなこと、楽しいことをする



・体を休める



・近くにいる人に話す、相談する



おうちの人



●「ストレス≠悪いこと」「いいストレスだけでもよくない」ってホント？



一方、ほめられたり認められたりするとうれしい、やる気が出るということもあります。実はこれも「ストレス」と「ストレス反応」。また、試練や困難による悪いストレスがあっても、それを解決し乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくといわれています。いいストレスばかりでも、必ずしもよいとは言えないということですね。

3学期発育測定の結果

学年	性別	身長平均 cm			体重平均 kg		
		1月	4月	伸び	9月	4月	増え
1年	男	156.5	150.9	+5.6	46.0	41.9	+4.1
	女	153.6	151.3	+2.3	46.5	43.8	+2.7
2年	男	164.5	159.9	+4.6	53.3	49.6	+3.7
	女	156.2	155.1	+1.1	51.5	49.6	+1.9
3年	男	168.1	165.1	+3.0	57.3	52.9	+4.4
	女	155.9	155.3	+0.6	50.4	48.8	+1.6

多から予防
メタボリックシンドローム

日ごるからよくからだを動かす

あまいものしおからのもの
あぶらっこいものをとりすぎない

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満とも呼ばれ、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の症状が複数出ている状態を言います。動脈硬化を起こすなどのリスクの原因になります。