

今年も残すところあと少しです。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか。良いこともいろいろ大変なこともあったかもしれません。感染症対策も続いています。そんな中でも日々当たり前だと思っていることに目を向けると、小さな変化に気がついて、この1年だからこそ気づけたこと、大切なことが見えてくると思います。いろいろ大変だからこそ、成長できることがあると思います。アイデアや発想力で物事の良い面に注目して、来年も良い1年にしていけるといいですね。

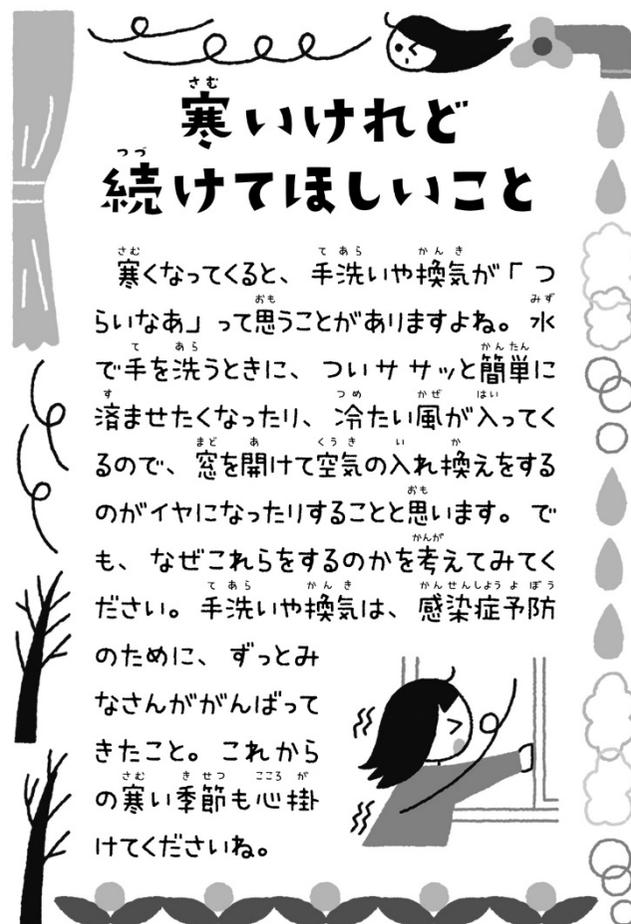


12月に歯科健診がありました。歯医者さんは治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行くところです。毎日の歯みがきだけでは落とせないよごれを、すみずみまでキレイにしてもらいましょう。症状が出ない、見た目ではわからないトラブルもあるので、放っておいて大変なことになる前に、早めにみてもらいましょう。

好奇心？誰かの誘惑？



きっぱりNOを!!



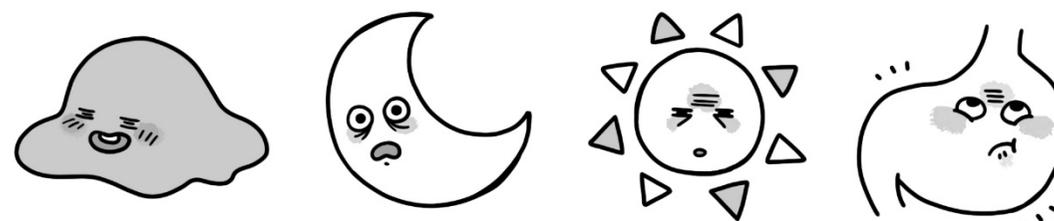
寒いけれど 続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」って思うことがありますよね。水で手を洗うときに、ついサッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気の入換えをするのがイヤになったりすることと思います。でも、なぜこれらをするのかを考えてみてください。手洗いや換気は、感染症予防のために、ずっとみなさんががんばってきたこと。これからの寒い季節も心掛けてください。



冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも!

☆ダラダラ ☆ヨラヨラ ☆アサネボ ☆タベスギルン



ダラダラとずいずい規則正しい生活を送ろう!
 寝不足だと免疫が下がり疲れをとれないよ!
 早く寝ないと朝早くに起きられないよ!
 年末年始は食べすぎないように!

疲れていませんか? からだ ころ



参考:長沼睦雄 著
「10代のための 疲れた心がラクになる本」

中学生は急激な成長の波のなか、さまざまな刺激に対して、とても敏感です。身体はどんどん先に成長していきますが、脳はまだ大人になれていないため、程度に個人差はありますが、心がザワザワ・イライラ・モヤモヤしたり、体調にいろいろトラブルが出やすかったりします。ここ数年は、このような不調があるかもしれませんが、この波を乗り越えるコツは、生活習慣と学習です。生活習慣を整えると身体も心も整えることができ、学習することで言葉が増えると感情を少しずつ伝えやすくなっていき、不調が晴れていきます。冬休みは自分を信じて、自分でできることを、何か試してみませんか? (先生は...午前中からだか重くてだるいとき、窓のそばで太陽の光をあびて読書をしています。しばらくすると、スッキリします。)

冬休みを健康で安全に過ごすための約束

生活リズムを崩さない 家でも感染症対策 少しずつでも毎日運動 暗くなる前に家に帰る



規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ
 手洗いや換気で感染症の予防を続けよう
 身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ
 外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう