

広野の花のように

宮澤 章二

だれの胸のうちに
思ひやりのある心は
海のように豊かだから
ほんの少しの気配りであ
ってもいいのだ

だれかがひとりぼっち
のとき 声をかける
だれかがころんだとき
手をさしだす

そんな ちょっとした
親切な動作も
広野の花のように
明るくかおる日がある

だれも気づかぬこと
に気づくのは尊い
だれもが 気づいてい
ながらやらぬことを
思いきってやってみる
のは 更に尊い

ぼくらは 歩く道で迷
うことが多いけれど
迷っているまに機会は
逃げてしまう
ほんの少しの気配り
であってもいいのだ
花のような心を 人
にむけてみないか

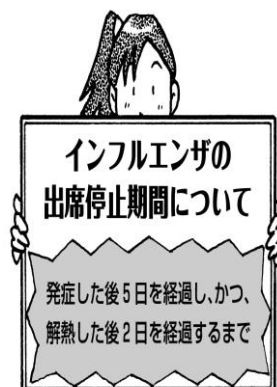


自分の健康は自分で守ろう…！！

インフルエンザ注意報が千葉県で発令されました。本校でも10月から、インフルエンザにかかる人が増えています。基本的な感染対策【換気、せっけんを使った手洗い、せきエチケット（せきが出る場合はマスクをする等）、十分な睡眠やバランスのとれた栄養】を心がけ、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などを予防していきましょう。

出席停止（インフルエンザ）について

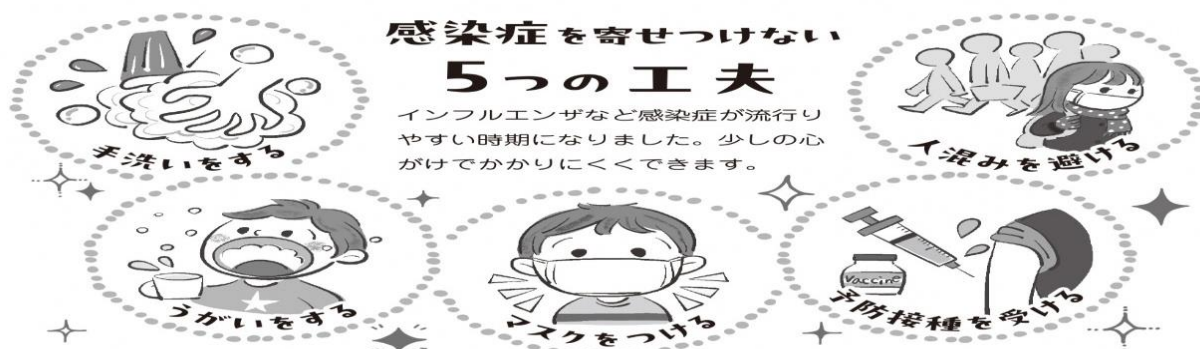
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発熱	☆解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日経過	登校可能	
発症	発熱	発熱	☆解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
発症	発熱	発熱	発熱	☆解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能



※ 発症日の翌日を1日目と数えます。

※ 発症から5日を経過しても、**解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。**

❖インフルエンザにかかった場合は、「インフルエンザ治癒報告書」に保護者の方がご記入し、提出してください。用紙は、治癒し、登校した際に配付します。本校のホームページからダウンロードもできます。



適当にしていますか？

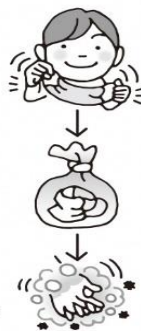
マスク

の正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守るだけでなく、周りの人に感染させないための大切な道具。つけ方だけでなく、正しい捨て方も知って感染を防ぎましょう。

マスクの正しい捨て方

- ① ひも部分を持って外す
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。
- ② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ
そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。
- ③ 石けんで手を洗う
手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。



感染予防の一步は正しい行動から

秋の夜長にご用心！

秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足がもたらす影響

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力が下がる

ストレスや不安を感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



思春期の心の特徴

勉強、将来についての悩み

子どもから大人に変わりつつある、心身ともに悩みが多く変化の大きい時期です。



将来への夢がふくらむが、自分の能力について悩むことも。

親との関係性



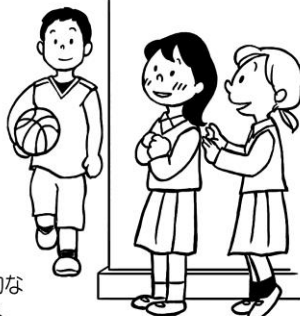
独立心が高まり自分の考えを持つようになる。

自分自身のこと



「自分らしさ」や生き方についての問いを繰り返し、アイデンティティを確立していく。

恋愛・性への関心



恋愛や性的な関心が高まる。

友人関係の悩み



友人関係の重要性が高まる。

容姿の悩み



人の目や人の評価を気にするようになる。

しなやかなメンタル“レジリエンス”

“レジリエンス”とは、ストレスを受けたときに跳ね返す心の力という意味。精神的なしなやかさ、逆境から立ち直る力、精神的回復力、困難に負けない力をいいます。

つまり、従来の“鋼のような強さ”ではなく、“柳のようにしなやかで決して折れない強さ”であり、“失敗や挫折をしても、その経験を糧に回復して成長する力”のことを指しています。

多くの人は精神的に『強くありたい』と思っています。そのような中で、従来の強さ＝『タフネス』より、前向きにしなやかにこなしていく力“レジリエンス”という概念が注目されてきています。



腸活で

絶好腸ライフはじめよう!

「腸活」って聞いたことがありますか？
腸内環境をより良い状態にするために行う様々な活動のことです。
毎日の食事や生活習慣をちょっと見直すだけで、
嬉しい変化が現れるかもしれません。

問題 次の○に共通する漢字は何でしょうか？ (ヒント) 体の部位です。

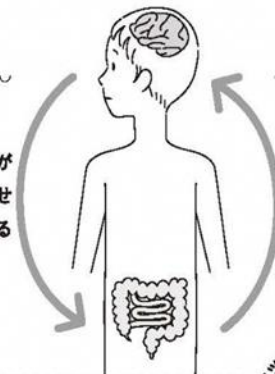
○が立つ	○が黒い	○を割る
意味 怒ること	意味 意地が悪いこと	意味 本心を打ち明けること

答え 腹
慣用句のなかには、「心」や「脳のはたらき」をお腹(腸)と結びつけるものが多くあります。人々は昔から、気持ちとお腹(腸)がつながっていることを実感していたのかもしれない。皆さんも、不安や緊張でお腹が痛くなった経験はありませんか？

脳腸相関のメカニズム

脳と腸が相互に影響し合っていることは医学的にも明らかになっていて、これを「脳腸相関」といいます。脳と腸は、自律神経やホルモン、腸内細菌などを通じて情報のやりとりをしているのです。ストレスなどが原因で、便秘や下痢、腹痛が続く「過敏性腸症候群」という病気もあります。

ストレスが腸の動きを悪化させ便秘や下痢を誘発する



腸の不調がストレスや不安感を引き起こす

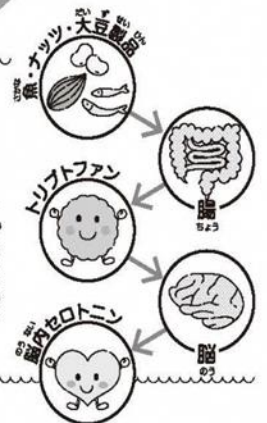
腸が整えば、心も整う!?

幸せホルモンは腸で90%作られる！けれど…

私たちが幸せを感じるとき、脳のなかでは「セロトニン」というホルモンが働いています。セロトニンのうち約90%は腸で作られるのですが、そのセロトニンは脳ではなく、主に腸の動きの調整に使われます。

脳のセロトニンはどのように作られるの？

材料となるのは「トリプトファン」という必須アミノ酸で、魚やナッツ、大豆製品に多く含まれています。トリプトファンは、腸で吸収されたあとに脳へ運ばれ、そこでセロトニンに変わります。腸の状態が悪いとトリプトファンの吸収がうまくいかず、脳のセロトニンの量が減ってしまい、メンタルの不調につながることもあります。



腸活は、体と心の健康のために超重要なのです！

今日からできる！ 腸活習慣

発酵食品を食べる

腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれています。



腸を温める

冷えは大敵。温めると腸の動きが活発になります。



食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなります。



夜はしっかり眠る zzz

腸内細菌は、体の生活リズムに合わせて1日の中で働き方が変わります。睡眠をしっかり取ると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。

