



広野の花のよう

西澤
章二

だれの胸のうちに恵まれて いるはずの
思い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つてもいいのだ
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 手をささぐ
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 かかる日がある
だれも気づかぬこと に気づくのは尊い
だれもが 気づいていながりやうなことを
思いきってやつてみるのは 更に尊い
ぼくらは 歩く道で迷うこと 多いけれど
迷つて いる間に機会は逃げてしまう
ほんの少しの気配りであつてもいいのだ
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

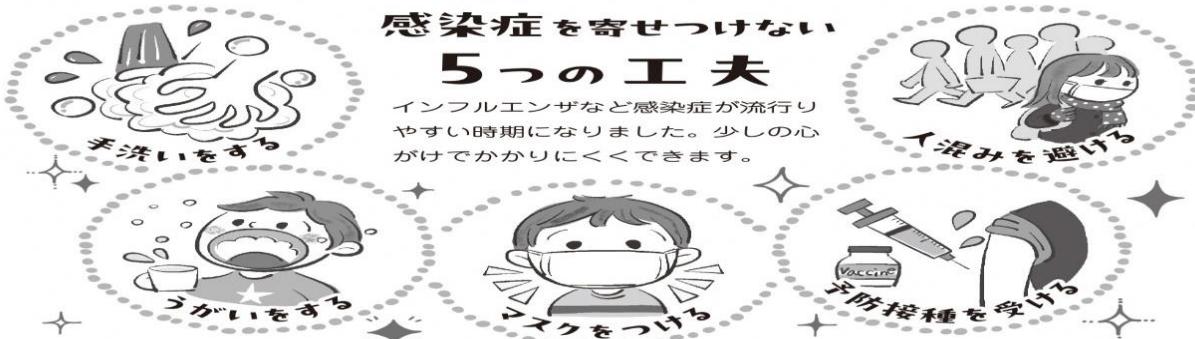


0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発熱	☆解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日経過	登校可能	
発症	発熱	発熱	☆解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
発症	発熱	発熱	発熱	☆解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

※ 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。



適当にしていませんか？

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

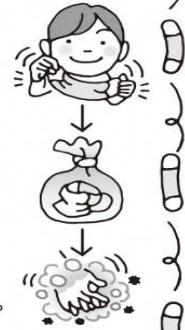
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。

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。



感染予防の一歩は正しい行動から

☆ あき よ なが よう じん
秋の夜長にご用心！

すい あみ ぶく
睡眠不足

えい きょう
がもたらす影響

あき よる き おん
秋の夜は気温

が ち う ど く よ う
暗い時間も長く

な が な が な が
時間が長く、動画



なり、つい夜ふかしがち。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。

すい みん ぶ そく
睡眠不足

えい えいきょう
睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

じゅううちゅうりょく
集中力や記憶力
が下がる

ふ あん
ストレスや不安
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。しっかり眠つて、元気にすごしましょう！



思春期の心の特徴

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。

勉強、将来についての悩み



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



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“鋼のようない強さ”ではなく、“柳のよう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います。

友人関係の悩み



友人関係の重要性が高まる。

自分自身のこと

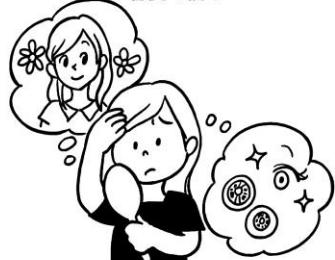


独立心が高まり自分の
考えを持つようになる。

恋愛・性への関心



容姿の悩み



「自分らしさ」や生き
方についての問い合わせ
り返し、アイデンティ
ティを確立していく。

人の目や人の評価を
気にするようになる。

恋愛や性的な
関心が高まる。



腸活で 絶好調

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な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。)

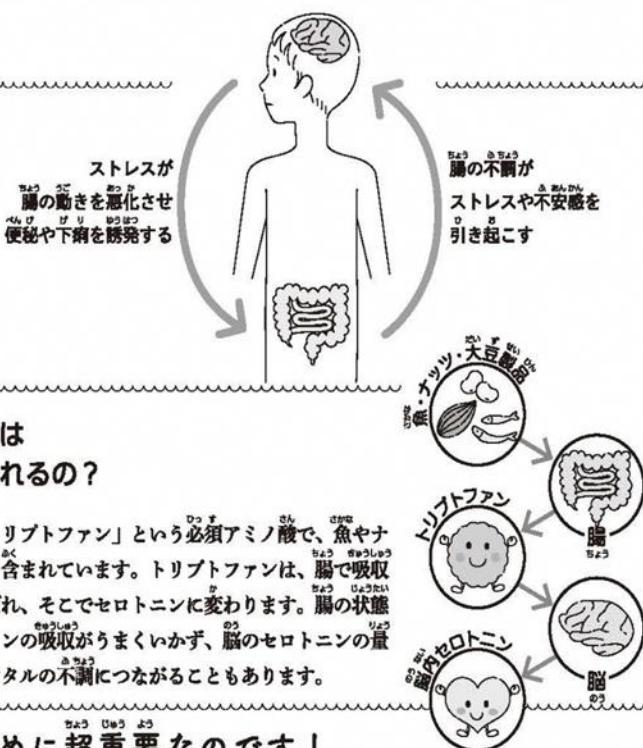
○が立つ	○が黒い	○を割る
意味 怒ること	意味 意地が悪いこと	意味 本心を打ち明けること

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ません。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。



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

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。

11月7日は
腸活で、お腹も心も整えてみませんか？

いいお腹の日