

# 『challenge』



令和5年1月23日  
文責 安井 仁

## 体と心を整える



1月も下旬となり、今年度も残すところあと2ヶ月ほどになりました。3年生は受験を通し、自分の進路（将来）に向き合い、悔いのないよう懸命に取り組んでいる姿が見られます。これからの時期は体調管理に気を付けなければいけません。近頃体調を崩し、欠席したり、早退したりするお子さんが増えています。特に休み明けの月曜日に体調を崩してしまうケースが多いように感じます。新型コロナウイルスの終息が見通せない状況やインフルエンザが流行する季節になりますので、大事をとることはとても大切なことですが、それとともに、体調を崩さないよう自分を管理していくことがもっと大切なのではないのでしょうか。体調管理は、社会人にとって当然のスキルです。体育の保健の時間に学習した体調管理のポイントをいくつか紹介します。お子さんと一緒にチェックしていただけると幸いです。

### ◎生活リズムを整える

人の体には、体内時計が備わっており、昼間は活動的になり、夜は体が休息を求めるようになっているのです。不規則な生活を続けていると体内時計が狂ってしまい、集中力の低下や疲労感、倦怠感などを引き起こしてしまうとされています。休日でもできるだけ夜更かしを避け、早寝早起きを心がけることが大切です。睡眠時間の確保にもつながります。

### ◎バランスのよい食事をする

食生活を整えることで、健康維持に必要な栄養をしっかり摂取できるようになります。バランスのよい食事を心がけることで免疫力が高まり、生活習慣病や感染症などの予防にもつながります。特に思春期の時期は顕著です。

### ◎毎日運動する時間を設ける

体育や部活動に一生懸命取り組むことも大切ですが、運動はスポーツだけではありません。学校や駅、バス停まで自分で歩いて行くことも立派な運動となります。また、家事全般も運動量的にはかなりあるので、お手伝いを日課にすることも大切です。自立にもつながります。

### ◎気分転換をする

思春期の今、悩み事やストレスが一切ないお子さんは少ないでしょう。自分なりの趣味やストレス発散法を身につけておくことが大切です。また「会話」も心の健康にいい影響を与えます。「食卓を囲みながら」、「家族で散歩しながら」、「共通の趣味を楽しみながら」コミュニケーションを取る機会を増やしましょう。

以上、体調管理のために心がけてほしいポイントでした。いずれも当たり前のことですが、特に休日は気が緩んでしまいがちです。学年目標である『**当たり前のことをしっかりしながら、みずからチャレンジしていこう！**』をご家庭でも実践していくようお願いします。

### 成長期に大切な3点セット！！



## 2月の行事予定

| 日  | 曜 | 校 内                                                                                        | 日  | 曜 | 校 内                         |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|-----------------------------|
| 1  | 水 |                                                                                            | 15 | 水 | ★敬愛高特色選抜入試合格発表日             |
| 2  | 木 |                                                                                            | 16 | 木 | 3学期期末テスト<第1日:5教科>           |
| 3  | 金 | ★県立高特色選抜入試日                                                                                | 17 | 金 | 3学期期末テスト<第2日:4教科>           |
| 4  | 土 | 学校休業日<br>★城北高専願Ⅱ・併願入試日                                                                     | 18 | 土 | 学校休業日                       |
| 5  | 日 | 学校休業日                                                                                      | 19 | 日 | 学校休業日                       |
| 6  | 月 |                                                                                            | 20 | 月 | 期末個別教育相談①<br>2月SOSアンケート     |
| 7  | 火 | 町内3小6年生児童と中2生徒との交流会                                                                        | 21 | 火 | 期末個別教育相談②                   |
| 8  | 水 | ★3年生「かに給食」<br>職員研修会                                                                        | 22 | 水 | ☆お祝い給食(全学年)<br>☆R4年度町体育会表彰式 |
| 9  | 木 | ☆2月チャレンジデー①<br>※3学期末テスト期間スタート *部活なし<br>(2/9(木)~2/17(金)4限テスト終了まで)<br>質問教室①(16:15~17:00 各教室) | 23 | 木 | 祝日『天皇誕生日』                   |
| 10 | 金 | ★県立高特色選抜入試合格発表日<br>第3回漢字検定                                                                 | 24 | 金 | ☆2月チャレンジデー② *部活なし           |
| 11 | 土 | 祝日『建国記念の日』<br>★敬愛高特色選抜入試日                                                                  | 25 | 土 | 学校休業日                       |
| 12 | 日 | 学校休業日                                                                                      | 26 | 日 | 学校休業日                       |
| 13 | 月 | 質問教室②(16:15~17:00各教室)                                                                      | 27 | 月 | 3学期末PTA懇談会<第1日> *部活なし       |
| 14 | 火 | 期末テスト直前基礎学力テスト<5教科><br>(16:05~16:35 各教室)<br>質問教室③(16:40~17:00 各教室)<br>★城北高専願Ⅱ・併願入試合格発表日    | 28 | 火 | 3学期末PTA懇談会<第2日> *部活なし       |

今後をイメージするため、2、3年生の入試関係等の予定も載せています。

## ピンチをチャンスに！

保護者の方には、連日お弁当を準備していただき感謝しております。先日ある生徒たちに「せめて1日くらい、自分でお弁当作ってみたいのにな」と話をしたところ、早速1人の生徒が作ってきてくれました。しかも自分の分だけではなく、親の分も作り、大変喜ばれたようです。もし私の子どもがそんなことをしてくれたら涙を流してしまうことでしょうか。(今までそんなことをしてもらったことはありませんが・・・) この生徒はお弁当作りを通して、毎回お弁当を作ってくれる親の大変さや感謝の気持ち、食の大切さを実感できたことと思います。普段作ってくれて当たり前と思っている生徒もたくさんいます。給食停止はもうしばらく続きますが今回の事態をうまく捉え、ご家庭でも是非、お弁当作りに挑戦させてみてはいかがでしょうか？

