



紅葉が美しい季節になりました。

みなさんは、なぜ落葉樹は秋から冬にかけて葉を落とすのか、知っていますか？ 木は根から吸いあげた水分を葉から蒸発させている

そうです。空気が乾燥する冬は、今まで通り蒸発させていると水分不足になります。それを防ぐために葉を落とすというのです。冬支度をしているのですね。かぜやインフルエンザが流行り始めています。みなさんも手洗いや服装の工夫など、できることから備えていきましょう。健康管理に加えて交通安全にも十分気をつけて過ごしましょう♪

★『ストレス』は成長の証！



授業で発表するとき「ドキドキした」「汗がでた」「目の前が暗くなった」、試合の時「頭が真っ白になった」「足がガクガクした」、テストの前やテスト中「おなかが痛くなった」「指が震えた」などなど、みなさんが今までに経験したこと、そして、これから経験するかもしれないこと…

私たち人間は【こころ(感情)】を持っています。

【こころ】は残念ながら目に見えません。【こころ】はとってもデリケートなものです。一人ひとり顔が違うように【こころ】も違います。

もし、人のこころが見えるメガネがあったら…

『ストレス』の大きさがわかったら、自分で調整することができたら、…少しは楽かもしれません。

『ストレス』とは、外からの刺激によって引き起こされる

【こころとからだの反応】のことを言います。二人によって『ストレス』のとらえ方・内容は違いますが『ストレス』のない人はいません。

『ストレス』を感じ続けると、〈からだの反応〉＝ 腎臓の上部にある副腎からアドレナリンというホルモンが出続けて、胃や頭が痛くなる、めまいがするなどの症状が現れます。では『ストレス』を感じたとき、どうすれば良いのでしょうか。



- ①もっともっと挑戦する！！②誰かに話す
- ③ノートなどに書いて心の整理をする
- ④声を出して歌う⑤からだを思いっきり動かす、などなど……色々な対処法の中から、自分に最適な方法を見つけてましょう！

※繰り返します！！【『ストレス＝外からの刺激』のない人は誰一人いません。】ポジティブに考えるか、悩みつつも別のことを考えながら前に進むか、自分に出来る方法で成長していってほしい！と、いつも、応援しています♪



- ④ゆっくり息を吐く
7~10拍くらいかけて吐く





11月23日は「勤労感謝の日」

「勤労感謝の日」ができた由来の一説に、お米などの収穫を、
お祝いする『新嘗祭の日』^{にいなめさい}というものがあります。

今日食べたご飯一つとっても、お米や食材を作った人、

それをお店に運んだ人、販売した人、それを買って料理を作ってくれた人など、たくさん的人が関わっています。自分の身の回りの人を思い浮かべてください。私たちは、決して一人ではないのです。住吉第一中学校が大切にしている【あいさつ】と同様に、感謝の気持ちを言葉にしましょう。気持ちを言葉にするって素敵なことです♪

କାନ୍ଦିଲାରେ କାନ୍ଦିଲାରେ କାନ୍ଦିଲାରେ କାନ୍ଦିଲାରେ କାନ୍ଦିଲାରେ କାନ୍ଦିଲାରେ

◆ みなさん、歯医者に行きましたか？ 毎日の歯磨き、正しいでしょうか？

歯の正しいみがき方検定

- 1 歯みがきの目的は□をとりのぞくこと

2 みがき残しが多いのは「□と□の間」「□と歯ぐきの境目」「かみ合わせの面」

3 歯ブラシの□をきちんと歯に当てよう

4 歯ブラシの毛先が□すぎないくらいの力でみがこう

5 歯ブラシは□に動かして、1~2本ずつていねいにみがこう

6 □でチェックしながらみがくと、みがき残しが少なくなるよ

7 歯ブラシを横にしてもうまく当たらないところは、□にしてみがこう

8 寝ている間はだ液が少なくなつてむし歯になりやすいから□前は特にしっかりみがこう

9 力が入りすぎる人は□を持つのと同じ持ち方で

10 歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしていたら□しましょう



あなたの点数
(1問10点)



あなたの点数は (1問10点)

100歲



知識はバッチャリ！ これを生かして毎日みがこう



50~70 点

知らなかつたことはなにかな?
今日から意識してみがいてね



20~40 点

せっかくみがいても、みがき残しがたくさんあったかも。正しいみがき方を覚えてね



10 点以下

どんなふうにみがいてたのかな?
簪えを見在がら一つひとつやつてみよう