



毎日、寒い日が続いています。

さて、みなさんは、雪の結晶というとどんな形を想像するでしょう。6つの花びらがついた花のような形でしょうか。

実は、温度や湿度によっていろいろな形に変化するそうです。同じように、かぜの原因になるウィルスもどんどん形を変えます。形はいろいろでも基本的な予防法は手洗いと規則正しい生活です。合言葉は、やっぱり【早寝・早起き・朝ごはん】です！



★期末懇談の前に

健康通信簿

4月からの生活を自分で振り返ってみましょう。

10点満点で
採点してみよう

- | | |
|---------------------------|------------|
| 1、毎朝同じ時間に起きることができた | _____ /10点 |
| 2、朝・昼・夜、3回食べた | _____ /10点 |
| 3、食後に歯磨きをした(3回とも) | _____ /10点 |
| 4、手洗いは、指の間や爪、手首までていねいに行った | _____ /10点 |
| 5、ハンカチ・ティッシュはいつも持っている | _____ /10点 |
| 6、健康診断で受診票をもらった人は受診した | _____ /10点 |
| (受診票をもらっていない人は10点) | |
| 7、栄養バランスに気を付けて食事をとっていた | _____ /10点 |
| 8、ストレスを上手に発散することができた | _____ /10点 |
| 9、かぜや体調不良になることがなかった | _____ /10点 |
| 10、自分の長所が5つ以上すぐに言うことができる | _____ /10点 |



<p>80点以上の人</p> <p>素晴らしい！ 継続は力なり。 その調子で冬休 みも元気に過ごそう。</p>	<p>79~50点の人</p> <p>どこの点数が低 かったかな？ 自分のウイーク ポイントを分析してみよう。</p>	<p>49点以下の人</p> <p>とにかく今日で きることからチ ャレンジしよう。 冬休みの間がチャンス！</p>
---	---	--

◆十分な睡眠が学力・体力向上のカギ◆

眠らないで「勉強する」とか、「筋肉トレーニングや練習」をしても、実は効果があまり期待できません。人間の脳は、眠ることでストレスの耐性を培ったり、神経を修復したり、しています。つまり、寝ることで、ストレスに柔軟に対応でき、疲れにくく強い脳に自らの力で作り替えているのです。また、学習後に睡眠をとった時と、とらない時とでは、とった時の方が学習効果は上がるという報告もあるそうです。

“記憶の定着”というのは、寝ている間に脳が行ってくれます。自分にとっての『質の良い睡眠』を探求しましょう。



12月10日は「世界人権デー」

2017年スローガンは

【みんなで築こう 人権の世紀】



～考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう違いを認め合う心～

★じんけん自己診断～

こんな場面に出会ったとき、あなたならどうしますか？

「人権」と聞くと、難しいなあ、とってしまうこともありますが、人としての優しさや思いやりのところがあれば、大丈夫です。一緒に考えてみましょう。選択肢から選んでみてくださいね。

① 高齢の方が重そうな荷物を持って歩いています。

A: 何かお手伝いしましょうか？

B: この重そうな荷物持ちますね。

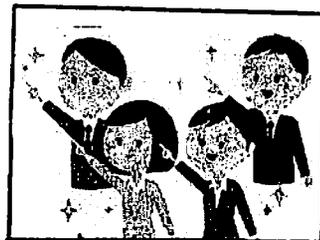
C: 「みんな、手伝ってあげよう！」と周りの人に声をかける。

子ども人権110番
0120-007-110
平日8:30～17:15

② インターネット、友達や家族が写っている写真をSNS「ネット」にアップしても大丈夫？

A: これ、SNSにアップしてもいいかな？

B: これ、SNSにアップしておいたよ～♪



<こたえ>

① →〇はA: まず、相手に声をかけ、どんなことをしてほしいか、してもらって助かることを聞くことから始めましょう。

② →〇はA: SNS (ラインやツイッター、フェイスブックなど) に自分の画像をアップしても気にならない人もいるかもしれませんが、みんなが同じ考えということはありません。インターネットは誰でも情報を受信・発信できる手軽で便利なメディアとして普及しています。しかし、個人や集団にとって有害な情報、そのほか、人権に関する問題などたくさん発生しています。インターネットにより流出した情報は最初の発信者の意図にかかわらず、一瞬であらゆるところに広まってしまう可能性があります。インターネットを使う、私たち、一人ひとりの人権意識が大切です。

