

1、2年生はスキー教室、3年生は学年末考査、お疲れさまでした。

スキー教室は救急搬送されるような大きなケガもなく何よりでした。初心者ゆえにスキーに苦戦した人もいたでしょうが、雪国ならではのスポーツにチャレンジしたり楽しんだりしたことは大きな収穫だったと思います。これからスキーやスノーボードを楽しむ機会が増えるといいですね。

学年末考査は、自分の学習面の集大成・・・、自分の力をすべて出し切って締めくくることができましたか？結果はどうであれ、「すべてを出し切りました！」と自信を持って言えるなら、悔いなくすっきりした気持ちで卒業へ向かっていけるでしょう。全員がそうであったと信じています。

そんな3年生へ2点お願いがあります。1点目、新生活スタート前までの日々を有意義に過ごしてください。自動車学校の通学や、新生活の準備で忙しい人もいると思いますが、健康診断の結果、治療・検査が必要でまだ済ませていない人は、新生活スタートまでに済ませましょう。2点目ですが、生活リズムが崩れて、出校日に寝坊してしまう人や出校日を忘れる人が例年必ずいます。新生活を意識して、規則正しい生活リズムを維持しましょう。とても大事なことです！

最後に、上十三地区はまだインフルエンザ警報が解除されていませんし、新型コロナウイルス感染症も同時流行しています。手洗い、消毒、マスク着用等、基本的な対策は継続してください！

生活習慣病予防のため 日々の生活を見直そう



生活習慣病リスクのある生活、思い当たる人はいないかな？

健康的な生活習慣を定着させるには、次の3つの柱が大切です！

- ✓ 甘いものやスナック菓子をよく食べる
- ✓ あぶらっこいものが好き
- ✓ 野菜が嫌い
- ✓ 朝食を食べない
- ✓ 早食い、ながら食いをよくする
- ✓ 夜更かしをして睡眠不足である
- ✓ あまり運動をしない
- ✓ ストレスがたまっている



食事

3食決まった時間に好き嫌いをせずよくかんで食べよう

睡眠

特に寝る前のスマホ使用を控え早寝早起きを心がけよう

運動

体をこまめに動かしてストレスも上手に解消しよう

適量でカラダにうれしい...チョコレートの効能

2月14日はバレンタインデー。最近では、友だち同士で贈り合ったり、「自分へのごほうび」としてちょっと豪華なものを買ったりする人も増えているようですね。

ところで、バレンタインデーにつきもののチョコレートは、健康にいい優れた食品としても知られています。理由は原料のカカオマスに豊富に含まれているカカオポリフェノール。その主な効果は…？

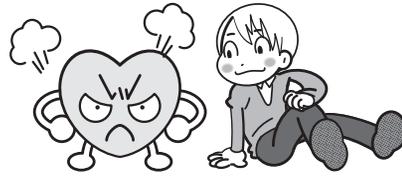


カカオポリフェノールの効果

<p>○ 脳を活性化する</p>	<p>○ 肌の老化を抑制</p>
<p>○ 血圧低下 (血管を広げる)</p>	<p>○ アレルギーの改善</p>

他にも、動脈硬化やがんなどの生活習慣病に有効とされ、疲労回復、集中力アップも期待できます。ただし、市販のチョコレートには砂糖や油脂が多く含まれている製品があるので要注意！

自分も相手も好きになれる

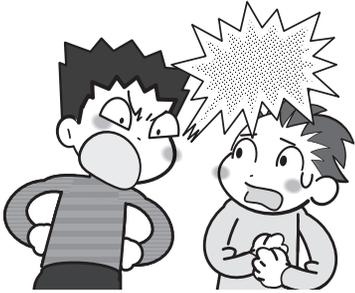


怒り

との上手なつき合い方

こんなこと、
ありませんか？

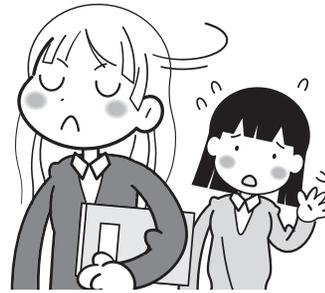
友だちに怒ったまま
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われ
ても、笑って我慢してしまう。
家に帰ってから物に当たるこ
とがある



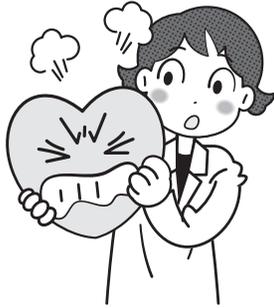
腹が立った友だちに不機嫌な
態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を
責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです



友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることがあるかもしれ
ません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて
自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある **本当の気持ち** を考えてみよう

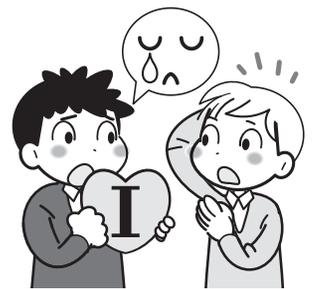
怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、
その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当
の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏
切られた」という“悲しみ”です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のこ
とを「大切にされなくても良い存在」だ
と思っているようなもの。だから、怒り
は否定しなくても大丈夫。あなたはきっ
と、「本当の気持ち」をわかってほしか
っただけではないでしょうか。



本当の気持ち を伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝える時のポイント
は、「落ち着いてから、1メッセージで」。
「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主
語にして冷静に伝えてみ
ましょう。すると、相手
も落ち着いて聞きやす
くなります。お互いの気持
ちを理解できれば、前よ
りも自分も相手も好きに
なれるかもしれません。



怒りに
とらわれない
コツ

キーワードは **はなす**

コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉に
すると、怒りを客観視しやすくな
ります。信頼できる人に聞いても
らえれば、安心してきて前向きな気
持ちにもなれます。



コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考え
られません。深呼吸や運動をしたり、
趣味の世界に没頭するなど、1つの
ことに集中すれば自然と怒りが頭か
ら離れます。

