

一気に寒くなりました。気候の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。いつも以上に規則正しい生活を意識して、体調管理をしていきましょう。

今月は期末テストもあります。3年生にのみなさんにとっては、進路にかかわる大切なテストですね。夜遅くまで一生懸命勉強したのに、翌日寝不足で頭が働かなかった・・・なんてことにならないように、時間をうまく使って睡眠時間と勉強を両立させることが成功へのカギ！！だと思いますよ。

## 今月のTopics

### 「腸にやさしい生活をしよう」

「腸活」という言葉を知っていますか？「腸活」とは、健康のために腸内環境を整えることです。

大腸には約1000種類、約100兆個もの細菌が生息していると言われています。そうした腸内細菌の種類や分布のしかたは個人差が大きいのですが、大切なのは自分にとってよいバランスを整えることです。

腸内環境を整えるために、次のことに気をつけましょう。

- 寝起きにコップ1杯の水や白湯を飲む
- ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る
- さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品を摂る
- 軽い運動やストレッチをする
- おなかのマッサージをする
- 生活リズムを整える（早寝早起き・朝ごはん）
- ストレスをためない（自分なりの方法でリラックスする）



### 「ひとり」の時間を大切にしよう



「ひとり」って、悪いことかな？はずかしいことかな？

友だちと遊んだり、おしゃべりをしたりする時間も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ときにはぼーっと過ごしたり…。たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみませんか。

あなただけの「ひとりの時間」は、あなたが何をしていると楽しいのか、どんな環境で過ごすことが心地よいのかを教えてください。

「ひとりの時間」もいいし、友だちとおしゃべりをするのも楽しいなと感じたら、それぞれの時間を大切にしてくださいね。



## 保健行事より

### 薬物乱用防止教室を行いました

11月4日に、愛知警察署の早川先生をお招きして、2年生を対象とした薬物乱用防止教室を行いました。長久手市では、小学校でも薬物乱用防止教室を行っています。基本となるところは小学校と重なる部分もありますが、内容は中学生向けになっており、視聴した動画も、現在社会問題になっているテーマを扱っています。今年は「オーバードーズ」に関するものでした。

「薬物」と聞くと、「自分には関係ない話」と思っているかもしれませんが、近年、中学生や高校生でも大麻の乱用や市販薬による「オーバードーズ」が問題となっています。

「ダメ、絶対」の合言葉を忘れず、きっぱりと断る意思を持ち続けてください。



## 保護者のみなさまへ

### 日本スポーツ振興センター



学校の管理下においてお子様がけがをされた場合は、日本スポーツセンターの対象となります。病院を受診される際には、スポーツ振興センターの書類の入った封筒をお渡ししておりますので、お子様を通じて養護教諭までお気軽にお申し付けください。また、継続しているお子様のけがにつきまして、月をまたぐ際に追加で書類が必要な場合も同様にお申し付けください。

※ スポーツ振興センターの災害給付は申請制です。申し出や書類のご提出が無い場合は、手続きができかねますのでご了承ください。また、申請期限は、災害発生から2年以内となっております。お手数をお掛けしますが、よろしく願いたします。