さわやか相談室だより

２０２１・２
行田市立長野中学校

春はすぐそこまで…！

立春を過ぎ、春の訪れが待ち遠しくなってきました。インフルエンザウィルスの流行やコロナウィルスも心配されますが、特に３年生にとっては大事な時期なので、ちょっとした油断から体調を崩してしまったり、ケガをしたりということがないように十分に注意しましょう。

ひとりひとりが頑張って辛い事を乗り越えることで、その後に来る春はより嬉しいものと実感できることでしょう。それぞれの花を咲かせるために、全力で頑張ってください。相談室からも応援しています。

～・

食事で能力 UP！

学校生活を頑張っている子供達を支えるのは、家庭の大きな役割ですので、食生活を整え、効果的に脳を活性化させましょう。

朝食の大切さはよく知られているとおり、脳の働きが活発になり、１日の頑張りの素となります。食事が不規則になると、注意力、記憶力、問題解決力、協調性など頭脳の働きが低下して、イライラしたり、落ち込みやすくなったり、突然「キレる」原因になったりもします。さらに脳のエネルギーとなるブドウ糖が不足すると脳が効率よく働かなくなってしまいます。脳を活性化する成分は、魚介類、大豆製品、穀類、果物などに含まれていますので、ご飯を主食におかずをバランスよく食べるという当たり前の食事が何よりも大切だということです。

また、身体を温める食べ物や飲み物を意識して摂取し、免疫力の低下や身体の機能が衰えないようにしましょう。免疫力を高めるために、腸内環境を整える乳酸菌を含んだ食べ物もおすすめです。

子供達がよいコンディションで毎日の生活を送り、よい成果を上げられるよう家庭でも食事に工夫をしてみてください。

ほんのちょっとの気づかいを！

自分のことを一生懸命に考えることは大切なことですが、周りの人の気持ちに気付かなくなっていることはありませんか？

今、３年生は受検の真最中ですが、すでに進路が決まったという人もいることでしょう。すでに決まった人のうれしい気持ちも分かりますが、これから公立高校を受検する人の不安やあせる気持ちを考えて気配り、気づかいができると良いですね。相手に対して思いやりの気持ちで接すれば、相手も同じような気持ちで接してくれるはずです。

自分がくじけそうな時や不安な時にそっと手をさしのべてくれる人がいるのはどんなに心強いことでしょう。毎日の自分の行動を振り返ってみた時に、クラスの友達、家族、先生とたくさんの人がいることを改めて感じられると思います。