さわやか相談室だより

２０２４・２
行田市立長野中学校

それぞれの花を咲かせるために

「立春」も過ぎ、春はそこまできています。まだまだ寒い日が続きインフルエンザやコロナウイルスが猛威を振るっています。特に３年生は高校受検を控えた大切な時期です。睡眠・栄養を充分取り油断せず体調の管理を心掛けましょう。受検は未来への道を開く一つの試練です。辛いことも乗り越える努力をすることで今後の自信につながります。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。1・2 年生は進級に向け役割や責任を身に付けていきましょう。今年度最後の期末テストが近づいています。準備を進め頑張ってください。

困った事・悩み事があったら相談室に来てください。**悩んでいたことを少しの間忘れ、無心になること。話を聞いてもらうことはとても大事です。一人で悩まず一緒に考えて行きましょう。**

みなさんの成長をいつも見守っています。

～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・

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。

優しい言葉で伝えましょう

毎日の生活で分かっているけどなかなか言い出せない言葉があります。家族がいるのがあたりまえ、健康に過ごせているのもあたりまえ。あたりまえのことがあたりまえであるとは限らないから、家族の大切さに気づき改めて考えを深めることができたらと思います。

学校に来られていること友達と遊べていることなど家族・友達・周囲の人々の支えは大きいと思います。人は愛されて生きてその愛があるから、どんなことにも打ち勝つ勇気を持っていると思います。「自分を支えてくれている人の愛は尊いものです」

家族・友達・周囲の人々に優しい言葉で感謝の思いを伝えてください。

スクールカウンセラー来室日は、２月２７日（火）３月１２日（火）となります。事前のご予約をお勧めしております。０４８－５５５－０１５１(相談室直通電話)お気軽にお電話ください。