

3つの小部屋（保健室・給食室・事務室）より生徒の皆さんへ、愛を込めて（文責 深谷）

小部屋③：事務室（松井さん）～ 微差が大差になる ～

冬は新しい年が始まる季節です。「一年の計は元旦にあり」。厳かな気持ちで新年を迎え、目標を立てる方もいらっしゃることでしょう。

皆さんは「1.01 と 0.99 の法則」をご存じでしょうか。昨日より1%だけ成長する行動を選ぶ人は1年後には $1.01^{365}=37.78$ になります。一方、昨日より1%だけ手を抜く行動を選ぶ人は、1年後には $0.99^{365}=0.03$ まで減少してしまいます。スタートは同じでも、日々の小さな選択が未来に大きな差をつけます。

人は大きな変化より、小さな変化を継続したほうが習慣化しやすく、結果として大きな成果を生みます。

新しい年を迎えるこの時期に、自分がどんな1年を過ごしたいのか、**少し立ち止まって考えてみるよい機会です。「毎日1%だけよくする」**という気持ちで続けられる行動を、生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。読書でも、運動でも、ポジティブに続けられるものをひとつ。

積み重ねは裏切りません。一日一日を大切にしながら実りある1年を過ごしましょう！



★事務室からの連絡です★

忘れ物のお届けについて、事務室でお預かりした物は、担任の先生の机の上に置いています。

もしお急ぎの場合は、「いつまでに必要なのか」をお伝えいただければ、間に合うよう直接教室までお届けします。

でも、生徒の皆さんは、これからの寒い季節、ご家族の方を学校まで足を運ばせることのないよう、**忘れ物ゼロを目指そうね！**



今月のお題は、

「冬」



小部屋②：給食室（深谷先生）

「うま味凝縮！ 冬のたべもの」

みなさんは、冬が旬の野菜や魚を知っていますか？

野菜類→白菜、大根、人参、キャベツ、葱、蓮根、長芋など

魚類→鰯、鯖、鱈、烏賊、蟹、帆立、鮫鰯、鰾、鮪など

※読めるかな？

冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、**糖度の高い野菜**が多く、食べたときに、**冬野菜は甘くておいしい**と感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、**免疫力を高め、風邪の予防**にも効果があるといわれています。冬に旬を迎える魚も、脂がのり、**うま味が凝縮**され、**格別な味わい**になります。いいことづくしの旬の食べ物、煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りましょう(^-^)*！

これから、冬休み❄️、クリスマス、お正月と行事が続きます、私たちの身体は、自分で食べた食物でできています。食べる量や運動することを意識し、**自己管理**しましょう！

PS：3年生→給食完食！（すばらしい☆）

1年生→少しずつ残食が減っていますね。

2年生→残食・・・ありますね。



小部屋①：保健室（矢吹先生）

12月の保健室掲示は、**アドベントカレンダー**です！クリスマスまでをカウントダウンする、特別なカレンダーです。冬のイベントを元気に楽しんでもらいたいと思い、作成しました。カードをめくると、元気に過ごすためのアドバイスが書かれているので、ぜひ実践してみてくださいね。

～冬は**幸せホルモン**が減る！？～

冬になると、なんだか気分が落ち込んだり、つい寝すぎてしまったりすることはありませんか？「**幸せホルモン**」と呼ばれるセロトニンは、日光を浴びることで多く作られます。でも、冬は日が出ている時間が短いため、セロトニンが十分に作られず、眠りのリズムや気持ちのコントロールがうまくできなくなることがあります。

冬でもセロトニンをしっかり出すためには、1日30分くらいを目安に日光を浴びるのがおすすめです。また、眠りをよくするホルモン「メラトニン」は、日光を浴びてから14～16時間ほどで作られるので、午前中に日光を浴びると睡眠の質がよくなります。

寒い冬こそ、日光を浴びて、健康に過ごしましょう。年末年始、感染症に気をつけて、良いお年を過ごせすように…。