

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る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。

積み重ねは裏切れません。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！



## 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→鯖、鰯、鱈、烏賊、蟹、帆立、鮫鰓、鰐、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(^-^) 手掌アイコン！

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。

### 今月のお題は、

## 「冬」



## 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すか？「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分くらいを目標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、良いお年を過ごせますように…。

