



手のひらを太陽に

Season3

2024/8/30

No.4

3つの小部屋（保健室・給食室・事務室）より生徒の皆さんへ

（文責 守谷）

小部屋①：保健室（矢吹先生） 「自分の心を見直してみよう」



夏休みが明けて1週間経ちました。心の不調が出やすい時期ですが、みなさんは今、心の元気はありますか？

● 心は育っていく

年齢を重ねると、からだが育っていくように、いろいろな経験や、いろいろな人との出会いによって心も育っていきます。心が育っていくと、少しずつ自分の気持ちをコントロールできたり、相手の気持ちを考えたりすることができるようになります。



*みんな見えないところで
成長していますよ*

● 不安や悩みがあるときは

不安を感じたり、悩みをもつことは、心が育っていくためにも大切なことです。ですが、不安や悩みが長く続くと、心だけでなく、からだの調子も悪くなることがあります。そうならないためにも ①伝えやすい人に気持ちを伝えてみる ②リズムのある生活を送る ③リラックスできる方法を見つける など、自分にあった上手なコントロール方法を見つけてみましょう。

（保健室にも相談に来てくださいね♪）

小部屋②：給食室（深谷先生） 「自分の筋肉と話そう、アスリートウィーク！」

体育の丸山内先生 🍌、保健の矢吹先生 🍌、給食の深谷先生 🍌 がコラボした献立が9/9～9/13に登場！

「～大好きな白沢中学校の生徒に薦めたい「スポーツの秋先取り!の食」って、どんな献立だろう～」

ポイントは脂質をおさえて、炭水化物やたんぱく質多めの献立内容にしたこと。プラス運動をすると、体の筋肉強化や脂肪燃焼につながるはず。 しっかり食べて運動し、自分の理想のBody(ボディ)を目指そう!

さて、9月25日～27日は、「中体連新人総合大会」ですね。大活躍した3年生の背中を見て練習してきた1、2年生の最初の大会です。しっかりと、心技一体、がんばってほしいです。

また、3年生は、部活から受験勉強へ意識を高める時期になってきましたね…。脳の働きを促進させるため、

① 良く噛んで食べる ② 青魚(さば、いわし、さんまなど…)を食べる。ぜひ実践してみてください。

DHAを摂取し(→タブレットで「効果」など検索を!)自分を高めていきましょう。

* * 食は人をつなぐ * *

今
回
の
お
題

心
と
体

小部屋③：事務室（今年も「秀克校長!のゲリラ実験ライブ開催」に期待満々の守谷さん）

夏休み、気づいたら終わりで、気づいたら課題仕上がってなくて、マジヤバイ!と蒼くなった皆さん。

「人生は習慣の織物」と言われます。毎日コツコツ織り上げて、仕上がりにうっとりするような、はたまた大声で叫びたくなるような「自分の布」を織り上げましょう。(結構これムズいけど、まずはやってみる!)

スポーツも勉強も、実は「筋トレ」。体と心と頭の「バランス良い筋トレ」のために、学校の先生、職員全員で、太陽と月のように、陰になり日向になり皆さんを応援しています。(去年の秀克校長ゲリラ実験は、校庭開催の「太陽と月の距離」) ですから、みなさん自身は、「しっかり筋トレ」しましょうね。

思うように行った、行かなかった、満足できた、デキナイ、悲喜こもごもある「一番長い2学期」です。事務室では、みなさんがそれぞれの彩りで参加できる「白中祭」を「物品やお金」の面から応援します。「新しい生徒会」も始動しますね。詰め込みすぎなくて良いから、心地よく「笑顔満祭」な毎日を送れるように、自分もまわりも「笑顔満載」でいられる「当たり前の毎日」をコツコツ重ねましょう。