



2月の別名に梅見月うめみつきがあります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。私たちも、そんな梅のようにウイルスや寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



いよいよ、寒さもかぜの流行も本格化する時期となりました。新型コロナウイルス感染症対策として、授業中も常時換気をしている中、半袖でハーフパンツで生活している人が数名・・・。

ウイルスを寄せ付けない気合いを感じます！ただし、気合いだけでは予防できません。体育や昼休みの後、昼食前の手洗い・うがいは特にしっかり行いましょう！

切り替え スイッチ

快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ち



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



いい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



トリプトファン

睡眠には欠かせない



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- …など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を

マスク・手洗い・換気



- ☆マスク着用のポイント☆
- 鼻の部分にすき間ができれば、上から押さえてぴったり密着させる。
 - あごの部分まで覆うようにしっかり広げる。
 - マスクを触った後は手洗いも忘れずに。

マスクをきちんとつけよう



*自分に合ったサイズのマスクを購入してもらいましょう。

★受験を控えたみなさんへ★

公立高校共通選抜まであと2週間！当日に実力を十分発揮するためにも心身共にベストな状態に整えておくことが大切です。

【夜型から朝型へ】

深夜の方が集中して勉強できるという人もいますが、そろそろ「夜型」から「朝型」の生活リズムに切り替えたいものです。なぜなら、人間の脳は目覚めてから2～3時間後に効率よく働き始めると言われています。当日、脳をベストな状態で働かせるためには朝型の生活リズムの方が適しています。

最初は少しずつ時間をスライドさせて体を慣らしていきましょう。そして、遅くとも試験の1週間～10日くらい前までには、朝型に切り替わっているようにしたいですね。

【朝食を食べよう】

脳は寝ている間にも働き続けているため、朝起きたときにはすでにエネルギー不足の状態です。その上、朝食を抜いてしまつては脳は十分に働くことができません。朝食で脳のエネルギー源であるブドウ糖（糖質・タンパク質）を摂取し、その他にタンパク質やビタミンなどの栄養素をバランスよくとりましょう。また、朝食を食べると体温が上がって脳の活性化を助けてくれます。

【夜食をとるなら】

夜勉強をしているとお腹がすいてきますね。夜中に食べ過ぎると、翌朝は空腹を感じず、朝食抜き、生活リズムの乱れにつながります。ですから、特に空腹を感じない人は、食べる必要はありません。

もしとるなら・・・

①軽食で温かく、消化のよい糖質を中心に疲労回復を助ける
ビタミン（野菜・果物・きのこなど）を加えた料理がおすすめ。

◆野菜雑炊・うどん など

②少なくとも就寝1～2時間前までに食べる。

③脂質を多く含む食品（インスタントラーメン・スナック菓子など）はさける。

【健康管理をしっかりと】

不要不急の外出を控え、手洗いうがいを徹底するなど、感染症の予防を心がけてください。もし、体調を崩してしまったら焦らずゆっくり休養すること。無理をした方がかえって長引くことがあります。



言葉を信じていない人は、自分のことをも信じていない。

しかし、自分を信じていない人生を生きるのは、とても苦しくて大変だ。

言葉ではああ言ったけれども、本当はそう思っていない。

そんなふうには生きられない人生は不幸だ。

言葉と自分が一致していない人生は不幸だ。

だから、本当の自分はどこにいるのかを、人はあちこちに探し求めることになる。

しかし、本当の自分とは、本当の言葉を語る自分でしかない。

本当の言葉においてこそ、人は自分と一致する。言葉は道具なんかではない。

言葉は、自分そのものなのだ。

だからこそ、言葉は大事にしなければならないのだ。

言葉を大事にするということが、自分を大事にするということなのだ。

自分の語る一言一句が、自分の人格を、自分の人生を、確実に創っているのだと、

自覚しながら語ることだ。そのようにして、生きることだ。言葉には、万物を創造する力がある。

言葉は魔法の杖なのだ。

人は、魔法の杖を使って、どんな人生を創ることもできる。

それは、その杖をもつ人の、この自分自身の、心の構え一つなのだ。

古来より、日本では「言霊」(ことだま)という言葉があり、「言葉には霊が宿っている」と信じて、言葉のもつ不思議な力に気づき、それを重要視してきました。声に出した言葉が現実の事柄に対して何らかの影響を与えると信じられ、良い言葉を発すると良い事が起こり、不吉な言葉を発すると悪い事が起こるとされています。「ことば」を大切にしたいですね！