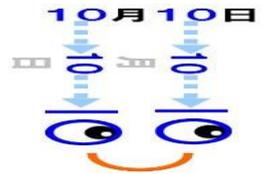




# ほけんだより



令和3年10月13日 港区立御成門中学校

## 目標・・・目を大切にしましょう！



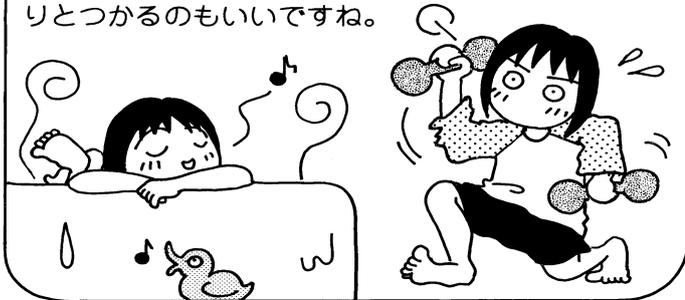
秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続きますので、体を動かしたり新しいことを始めたりするにもぴったりの季節です。みなさんにとって実り多き秋となりますように。



人間の体にはリズムがあり、起床時と睡眠時では体温も違います。夜、入眠に向かい徐々に体温が低下し、寝ている間が最も低く、目覚めに向かって徐々に上昇します。つまり体温が「下がり始める」と眠くなることとなります。

夜、なかなか眠れない人は、寝る2時間ほど前に少し汗ばむ程度の軽い運動をしてみてください。運動で上がった体温が「下がり始める」感覚で、心地よい深い眠りへとあなたを誘ってくれるはずです。

また運動の代わりに、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかのむもいいですね。



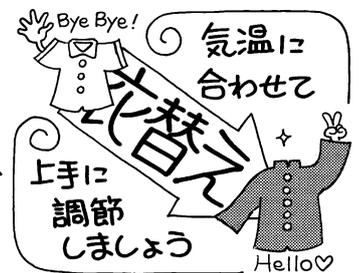
## 25℃、15℃でも同じ服装？

標準服も冬服に変わり、見た目にも季節の移り変わりを感じます。

秋は日々の気温差が大きな時期です。

暑い日は25℃を超え、寒い日は15℃くらいの時もあります。

下着などでコントロールして体調管理をしてください。水分補給も忘れずに！



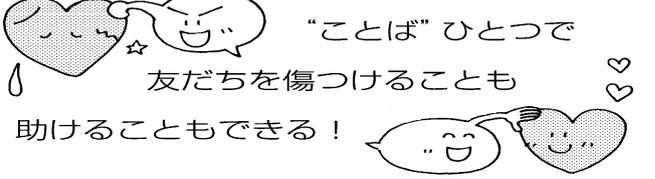
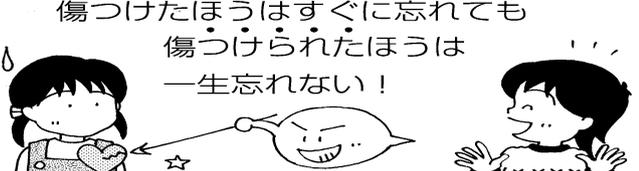
## 緊急事態宣言終了しました！

身の回りの生活が、少しずつ普通に向けて動き出しています。しかし、完全に終息したわけではありません。1日も早く普通の生活を迎えるためにも、マスク着用・3密回避等の感染予防は継続しながら進めていきましょう。



誰だって悪口を言われるのはいやですよ！でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでいる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたらどう思う!? まずはそこから考えてみて!!</p> 	<p>“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!</p> 
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!</p> 	<p>悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!</p> 