

## 心の健康を見つめなおしましょう

新型コロナウイルス感染症の流行に伴って、私たちの生活が激変したこの1年。当たり前だったことが当たり前でなくなり、新しい生活様式の下、ストレスを感じる場面も多くなったといわれています。

ワクチンの予防接種の話も出てきていますが、未だ終息には至っておらず、感染予防のためのとりくみは、しばらく続けていかなければなりません。

そんな中でも、少しでも楽しくなることや、うれしくなる場面を増やしたいものです。ところがほっと温まるような、柔らかな気持ちを持ち続けたいですね。



## アンガーマネジメントを知っていますか？

怒りの感情、どうやってコントロール？



◎その場を離れる



◎深呼吸をする



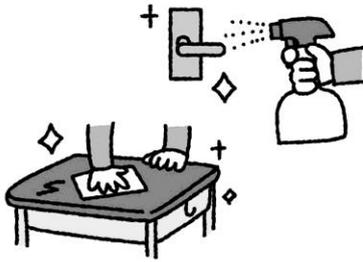
◎6秒がまんする



**怒りを物や人にぶつける前に、3つのことやってみませんか？  
冷静になることで、怒りのエネルギーが下がります。**

# 覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

かんせんげん じよきよ  
感染源の除去



しょうどく じよきん  
消毒や除菌などで  
さいきん たいじ  
細菌やウイルスを退治する

かんせん けいろ しやたん  
感染経路の遮断



てあら なが  
手洗いでウイルスを流したり、  
マスクで防いだりする

たいこうりよく こうじよう  
抵抗力の向上



きそくただ せいかつしゆうかん たいりよく  
規則正しい生活習慣で体力を  
びようき ま  
つけて病気に負けないようにする

## 身体測定1月の結果をお知らせします

身体測定 1月		身長(cm)	6月との差	体重(kg)	6月との差
男子	1年	159.8	5.5	49.1	2.0
	2年	164.7	3.0	58.3	2.3
	3年	169.1	2.4	58.1	3.7
女子	1年	156.0	1.6	55.9	2.5
	2年	156.4	2.0	51.1	1.2
	3年	157.4	0.2	51.9	0.8

この7か月の間に、1年生の男子では5.5cm、2年生の男子では3.0cmも身長が伸びました。今、一番身体の成長が著しい時期ですね。女子も男子ほどではなくても、身長が伸び、体内では臓器、骨格など、大人の体へと成長が続いています。

中学生の時期は、貧血にもなりやすいので、鉄分をはじめ、タンパク質やビタミンといった栄養素を十分に摂って、骨太のしっかりした体を作りましょう。

