

ほけんだよ！1月

新学期がスタートして、あっという間に3年生は私立高校入試を終え、気づけばもうすぐ2月になります。

今年の目標を立てましたか？目標達成のため、コツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。学年締めくくりの3学期を、みんな元気に過ごせるよう応援しています！



保健室来室状況 (1/6～1/31まで) 163件

内科 118件 外科 45件

始業の週はテストがあったためか、来室者は少なめでしたが、中旬から来室が増えてきました。

来室理由として頭痛や腹痛、吐き気等、内科の症状が多く、持久走後に不調を訴える人も多かったです。

冬休み明け、体力が落ちていると感じた人も多かったのではないのでしょうか？

本校では今現在、感染症の流行がありませんが、油断は禁物です。「登校前から体調が悪かったけど無理して登校した」ということのないよう、遅刻や欠席になっても構いませんので、気になる症状があれば自宅で経過をみたり、医療機関を受診する等しましょう。

生徒指導通信

～やってやれないことはない、
やらずにできるわけがない～



2025は約50日

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします！

今年のスタートは、インフルエンザ、マイコプラズマ以外にも妙なウィルスが飛び交っているのか、体調不良を訴える生徒や職員が多いようでしたΣ(□□)かという僕も年末に発熱し、咳が出たり、鼻水が出たり…。厄年！？元旦にしっかりと神社で厄払いしてきました！

2025年もいい年にしたいですね。先日、テレビを見ていたら、「ポジティブ思考の人は運が良くなる」と言っていました。ポジティブ思考の人は、明るく、笑顔が多いため、能力以上に高い評価を受けがちなんだそうです。すると、色々な役割やチャンスも巡ってきて幸運をつかむことができると。逆にネガティブだと、能力はあるのに低い評価を受けがちになるので、役割やチャンスが巡りにくいとの話でした。

なるほど、運は待つのではなく、掴みにいかなければならないのですね！今年も本気で、バイタリティーを大事に何事にもチャレンジしていこうと思います☆彡

さて、3学期が始まりましたが、3学期の登校日数は約50日しかありません。あっという間に終わってしまう学期です。まさに、次年度の0学期で、準備期間というわけです。この50日の過ごし方は、年度スタートの1学期や行事がたくさんの2学期よりも大切なのではないかと思います。

最後は、感謝と礼儀



毎年、話をするのですが、最後は“感謝の気持ちを礼儀”で示してほしいと思います。

ともに過ごした級友や1年間見守ってくれた保護者の方々、指導してくれた先生方、応援してくれた地域の方々、いろいろな人に感謝の気持ちを礼儀で伝えるときです。

よく、感謝の気持ちを持つと言われますが、持つだけではダメじゃないかと思えます。人の気持ちは目で見ることができません。また、思うだけなら誰でもできます。なので、しっかりと感謝の気持ちを礼儀で示すことが大事だと思います。最後の時間を浮かれることなく、ソワソワすることなく、自分を支えてくれた周りの人々に、しっかりと

感謝の気持ちを持ち、それを色々な形で礼儀として示してほしいと思います。そんな吾田中生が最後にみんなで望むイベントが、“南那珂地区計算力コンテスト”でした！前号でお話した、市内一斉に行く基本的な計算コンテスト。1年生から3年生まで、それぞれ問題は違いますが、20分で25問の問題を解きます。吾田中では、毎年“100点を1番たくさん取ったで賞”を各クラスで競います。

さあ、最後のその賞を、どのクラスも本気で取りに行けましたか！！？？

計算テストなんて、面倒くさいし、嫌だし、辛いし、苦しいし…。でも、だからこそ、最後にみんなで乗り越えようとする姿が大事！！今まで、支えてくれた保護者の方々にも“100点を1番たくさん取ったで賞”を見せて恩返しをしようと思えましたか！？しかし、それでも全員が100点を取ることは難しかったかもしれない、ちょっとしたミスが出てしまったかもしれない、結果はいつもうまくいくとは限らないのです！でも、100点を取ろうと全員で向かった事実はきっとみんなの心に財産として残ったと思います！そんな、財産を手にする事ができたことが成功なのです！！

"免疫力"をUP↑させよう！ ～はたらく細胞たちに感謝！～

- 生活習慣(睡眠・運動・食事)を見直そう
- ①**質の良い睡眠**：就寝中に分泌される成長ホルモンが細胞の修復や疲労の回復等、免疫力を高めてくれます。
 - ②**適度な運動**：NK(ナチュラルキラー)細胞はその名の通り体内に侵入した“敵”をやっつける免疫機能の代表選手。運動不足になるとNK細胞が活発に働かなくなってしまい、風邪などの感染症にかかりやすくなります。
 - ③**体温を下げない**：免疫細胞が正常に働ける体温は約36℃台。1℃上がると最大5～6倍も免疫力が上がり、1℃下がると免疫力が30%下がると言われています。
 - ④**腸内環境を整える食事**：腸の壁から体内に入ろうとするウイルスを撃退するため、腸には全身の免疫細胞が約70%集まっています。免疫力向上が期待できる発酵食品(味噌・納豆・チーズ等)を意識して摂取しましょう。
 - ⑤**よく笑う**：よく笑うことでNK細胞が活性化されて免疫力が高まり、病気の予防や改善につながります。

こまめな水分補給で風邪予防

冬はつつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと風邪をひきやすくなります。冬も水筒を準備して、こまめに水分補給しましょう。

