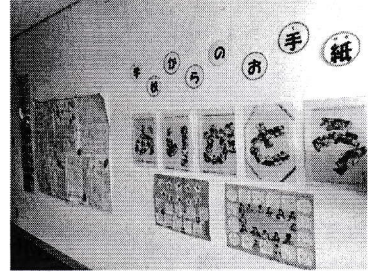
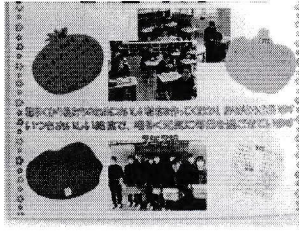


# ★1月24～30日★ 給食感謝週間



いつも安全でおいしい給食を作ってください、えびの市防災食育センター（旧：えびの市給食センター）の方々へ、日頃の感謝の気持ちを含めて、お礼の手紙を書きました。各クラスの保健委員会が中心となり、メッセージカードなどの形など、様々なアイデアも出て、楽しく作成できました。完成したお手紙は、2月5日（水）の全校集会で、みんなにお披露目し、その日のうちにお贈りしました。防災食育センターでは、このように、市内の各学校からのお手紙が掲示してありますよ。（一番右写真）



～ 給食感謝週間へ向けての保健委員会の取組紹介～

- ◎ 防災食育センターへのインタビュー内容検討（保健委員）
- ◎ 防災食育センターへのインタビュー、施設見学（全校保健委員長、副委員長）
- ◎ 防災食育センターに関する掲示物作成（全校保健委員長、副委員長、他1、2年生保健委員も手伝ってくれました）
- ◎ 給食時間の放送（全校保健委員長、2、3年生代表保健委員）
- ◎ お礼の手紙の提案、準備、作成（保健委員を中心に、全校生徒で取り組みました！）

## 笑うだけで心も体も元気UP ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



## “笑う”と他にもいろいろな〇〇〇〇ことが

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする



大笑いなくても、笑顔だけで効果はあるそうです



## 受験に向けて…睡眠のツツ

### ★寝る前にすることを習慣化しよう

ストレッチをする、あたたかい飲み物を飲むなど、「これをしてから寝る」という習慣を決めましょう。試験前日の夜も、いつもと同じ行動をすることで少し緊張がやわらぎます。



### ★徐々に朝型に切り替えよう

試験はほとんどが朝から行われます。試験開始の時間になり頭を働かせられるように、夜型になっている人は就寝時間を15～30分ずつ早くして、理想の起床時間に近づけてみて。

緊張で眠れない時は、「ああ、緊張しているんだな」とありのままの状態を受け入れてみてください。あなたのがんばりを一番わかっているのは、あなた自身。眠れない時は、自分をほめる時間にあててみてください。

