



新しい年がスタートしました。今年はどんな年になるのでしょうか。みなさんの活躍が楽しみです。

さて、寒さはこれからが本番！1月20日は「大寒」という日です。寒さがもっとも厳しくなるころとされています。寒さに負けず、風邪にもインフルエンザにも負けず、健康に過ごしましょう。



2018年！ ポジティブに過ごそう！



初夢に見るとおめでたいとされる「一富士二鷹三茄子」。では、悪い夢を見たら？昔の人は、きちんとこれへの対応も考えていました。「これは“逆夢”だから現実では逆のことが起きる」と笑い飛ばしたのです。

ちょっとした考えの転換で、ものの見え方は変わってくるもの。「ついてないな〜」と思ったら「その分これからいいことがあるかも」、「失敗した…」というときには「次に生かそう」あるいは「友達に話すネタになるかも」と考えてみるのはどうでしょう。上手にスイッチを切り替えて、今年も明るく過ごしたいですね。



かぜ・インフルエンザのクイズ特集！

① 熱の上がり始めに、さむけがするときには…？



◎答え 正しいのはA。
熱はからだの免疫反応。保温と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を投与しても治療にはなりません。

② 熱が高くてつらいときどうする？



◎答え 正しいのはB。
さむけがしたらあつたかく、暑いと感じたら薄着で熱を逃します。厚着をすると熱の放散ができなくなって、からだの周りで熱がこもり、体温が上がります。また大量に汗をかいて水分補給しないと、脱水状態になります。

3学期 身体測定

1月10日(水) 1年3組
 11日(木) 1年1・2・4・5組
 12日(金) 3年
 17日(水) 2年

女子は髪の毛を低めに
結んできてね!



身体測定の後には身長と体重、肥満度の書かれた紙が配られますので、1・2学期からどのくらい成長したかよく見てください。お正月、おいしいご飯を食べ過ぎて、体重が増えすぎてしまった人はいませんか。反対に2学期より体重が減ってしまった人はいませんか。2学期の身体測定で1学期より体重が減っている人がたくさんいました。個人差はありますが、部活などでたくさん活動している人は、「食べることも練習のひとつ」です。たくさん食べてエネルギーをつけましょう。

思春期の肥満は、若年化する生活習慣病の原因になる一方で、無理なダイエットによるやせすぎは、貧血や月経不順などを引き起こすことがあります。

身体測定の結果を参考に、生活習慣を見直し、栄養バランスの良い食事を規則正しくとることや、十分に体を動かすことを心がけましょう。

肥満度の分類	区分
+50%以上	高度肥満 (太りすぎ)
+30%以上 +50%未満	中等度肥満 (やや太りすぎ)
+20%以上 +30%未満	軽度肥満 (太り気味)
-10%超 +20%未満	標準
-20%超 -10%以下	やせ
-20%以下	高度やせ (やせすぎ)

肥満度は、「やせすぎ」「太りすぎ」の目安になります。「自分は少し肥満気味だから、体を動かそう」や「やせすぎだから好き嫌いをしないでもっといっぱい食べよう」など、自分の体格に合った目標を立てましょう。



3年生のみなさんへ

いよいよ受験勉強も追い込みの時期ですね。何事にも一生懸命に取り組むことのできる志木中の3年生。きっと一生懸命頑張っているところでしょう。

受験の基本は健康であること。体調を崩しては、力を出し切ることはできません。疲れた時は思い切ってよく寝て、からだも心も充電しましょう。あせらずリラックスして、最後までやりきりましょう!

受験当日、なに食べる?

なるべくいつも通りを心がけて

いつもと違うものを食べるとお腹がびっくりして調子が悪くなることも。量は「ちよつと食べ足りないかも…」くらいがベスト。



緊張で食欲がないときは

チョコレートなど、甘いもので少しでも脳に栄養を。

飲み物は?

試験会場は、寒いこともあれば暖房が効きすぎて暑いことも。温かいものと冷たいもの、両方を持っていくと安心です。ただしトイレが近くなるので飲み過ぎには注意。



万全の準備で実力を出し切って!