



令和5年1月12日 三郷市立瑞穂中学校 保健室

### 3学期も生活リズムを整えて元気に過ごそう！

今年も健康に  
過ごさずよう！



2023年 あけましておめでとうございます。  
今年も瑞穂中生全員が元気で楽しい学校生活を送ることが  
できますように。そして、お互いを尊重しあい、皆で頑張れる  
素敵な瑞穂中学校にしていきたいと思います。

### 3学期発育測定結果

1月11日(水)の発育測定結果です。  
今年度4月からの伸び(学年平均)を  
記録しました。



	身長				体重			
	男子		女子		男子		女子	
	平均値	4月～	平均値	4月～	平均値	4月～	平均値	4月～
1年	159.8	+6.0	154.3	+2.2	48.6	+4.4	45.1	+2.4
2年	166.6	+3.8	155.3	+1.1	56.4	+3.4	50.3	+1.8
3年	170.9	+2.9	158.5	+0.5	61.8	+4.6	51.4	+0.8

※成長には個人差がありますが、何か心配なことがあれば相談してください。

## ★ コロナ禍の時代を生き抜くための **ネガティブ ケイパビリティ**

ネガティブ・ケイパビリティとは、

ポジティブ・ケイパビリティとは、  
常に前向きに考える力

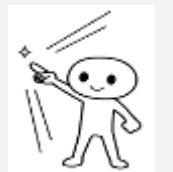
### すぐに答えが見出せない、対処のしようがない事態に耐える力

最近、「**コロナうつ**」状態に陥ってしまう人が増加しているそうです。

新型コロナウイルスの正体が依然としてよくわからず、何となくの不安に感じる事が原因といわれています。  
自分の力ではどうにもならないと受け入れて、今の自分にできることをすることが大切です。

希望を持って前向きに頑張るには、**小さな目標**を持つことも重要です。

自分でコントロールできること、自分の力で達成できることを1つ1つ積み重ねていきましょう。



参考文献 : 常木蓬生 : ネガティブ・ケイパビリティ ―答えの出ない事態に耐える力―朝日新聞出版

**1年生** 楽しい3日間を過ごすために、事前の体調管理を行いましょう！



**スキー教室** 1月15日(日)～17日(火)

事前健康観察カードの記入をしましょう。  
当日の朝、保護者の方のサインをお願いします。

設定温度は  
18℃～22℃に。

上手に  
温まって  
元気な冬♪

かん 頭寒 すぐわつ 足熱。  
足元は暖かく  
足元を温めると体もポカポカになるよ。

湿度を保つ。  
40%  
40%以下にならないように工夫してみましょう。

設定温度は18℃～22℃に。20℃  
高くすぎないでねー

コロナ禍の今は、常時窓開け  
ドア・窓を開けて。  
休み時間だ！  
換気だ！  
外道びださず！  
ばん！

某国立大学 1年生に聞きました。

1年前の受験期に  
気をつけていたこと  
ベスト5

- 1位 感染症予防
- 2位 睡眠
- 3位 生活リズム
- 4位 心構え
- 5位 防寒

それぞれの道へ…がんばれ、3年生!!

3年生のみなさんは、進路決定にあたって重要な時期を迎えています。冬休み中も遊びたいところをぐっとガマン、勉強や準備に明け暮れた人も多いでしょう。

でも、そろそろ「切り替え」が必要な時期でもあります。これまではなるべく時間がほしいということで、多少無理をしても、夜遅くまでみっちり勉強する生活を続けていたはず。もし、そのまま本番直前まで過ごしたら…？ 入試などの試験は朝から行われるものが多いですが、夜型に偏った体のリズムはすぐには戻せません。また、睡眠不足が続いた状態で疲労がたまり、体調を崩してしまったら、それまでの準備が報われない結果にもつながりかねません。

自分がこれまで積み重ねてきた努力を信じて、過度の夜更かしを避けて生活リズムを朝型に、そして睡眠をしっかりとして体調を整える期間をつくってから臨むようにしてほしいと思います。