



朝晩ずいぶんとすずしくなってきましたね。それでも日中動けば汗ばむ気温です。1日の気温差がはげしいこの時季、衣服での体調管理がとても大切です。天気予報をチェックし、羽織れる洋服をうまく活用して楽しい秋にしたいですね。



2学期の身体計測結果です。「わたしのからだ」で個人の結果も出します。おうちの人と見ましょう。健康診断の結果、まだ病院に行っていない人は、近いうちにいけるようにしましょう。

身体測定2学期

	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
1年	116.5	115.6	21.3	20.9
2年	122.4	121.6	24.0	23.5
3年	128.2	127.4	27.1	26.3
4年	133.6	133.4	30.5	29.9
5年	138.9	140.1	34.0	34.0
6年	145.0	146.7	38.2	38.9

※各学年男女別の平均です。



ながび あき かぜ ちゅうい
長引く秋の風邪にご注意を！

気温の差が激しいこの時季、汗をかき冷えたり、さわやかな空気と引き替えに空気が乾燥するようになりました。風邪になりやすい季節とも言えます。また、早くもインフルエンザが流行している地域があります。風邪もインフルエンザも、十分な睡眠・休養や手洗いは絶対欠かせない予防法です。予防に努め秋を満喫しましょう！



かぜをひかない体を作るには？

食事で、風邪をひかない体を作るには、旬を上手に取り入れることがポイントです。旬には栄養がたくさん入っているのですよ。

ビタミンC：さつまいも・栗

免疫力を高める

栄養たっぷりの皮や渋皮も食べられる、焼き芋や渋皮煮がおすすめです。

ビタミンA：にんじん

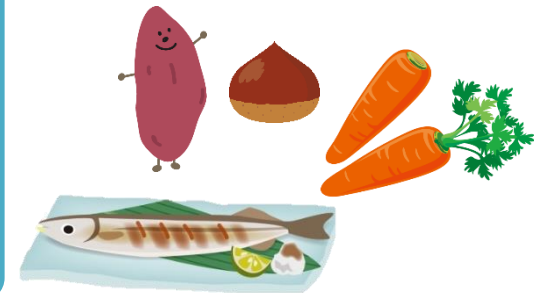
のどや鼻などの粘膜を保護する

きんぴらや天ぷらなど油を使う料理で豊富なカロテンも吸収UP！

たんぱく質：サンマ

体力をつけ抵抗力をつける

腹わたは苦いですが、鼻やのどの粘膜を保護するビタミンAも豊富です。丸ごと食べましょう。



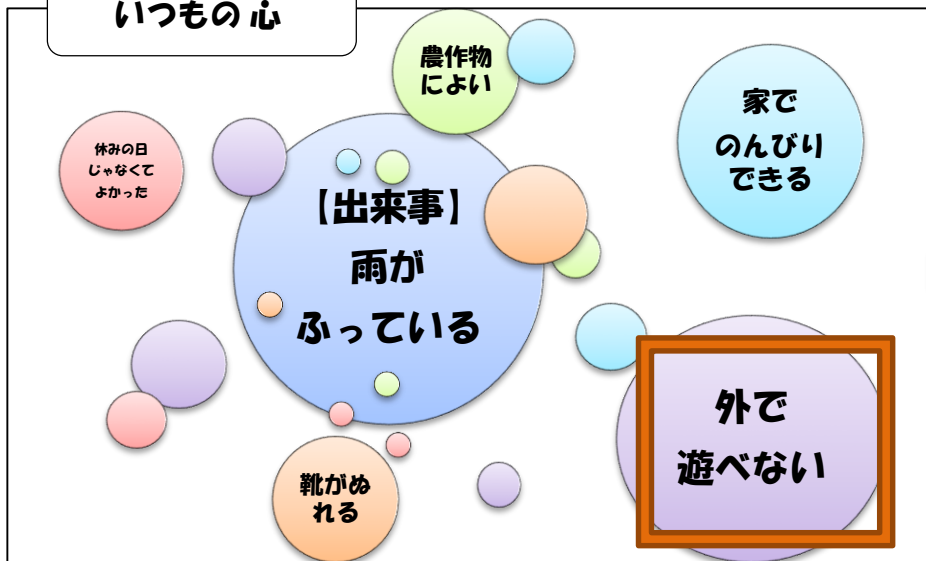


「Re」とは「もう一度」ということ。つらい状況になったら、もう一度、心のフレーム(視点)を変えてみよう。

雨が降っているとき、みなさんはどんなことを思いますか。

「雨が降っていて業間は外で遊べない」「学校行くまでにぬれちゃう」など、良くないイメージをもつかもしれません。起こっている出来事は、良くない面もあれば、目に見えていないだけで良い面もあります。どの視点をとらえるかで、嫌で耐えがたかったその状況を、乗り越える気持ちにさせてくれるかもしれません。そのスキルを上手にできれば、つらい気持ちになることも少ないのかもしれません。

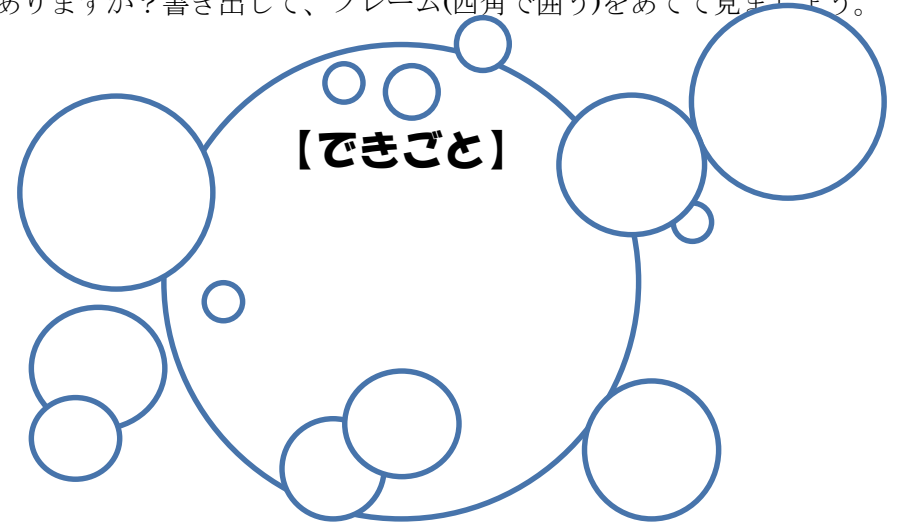
いつもの心



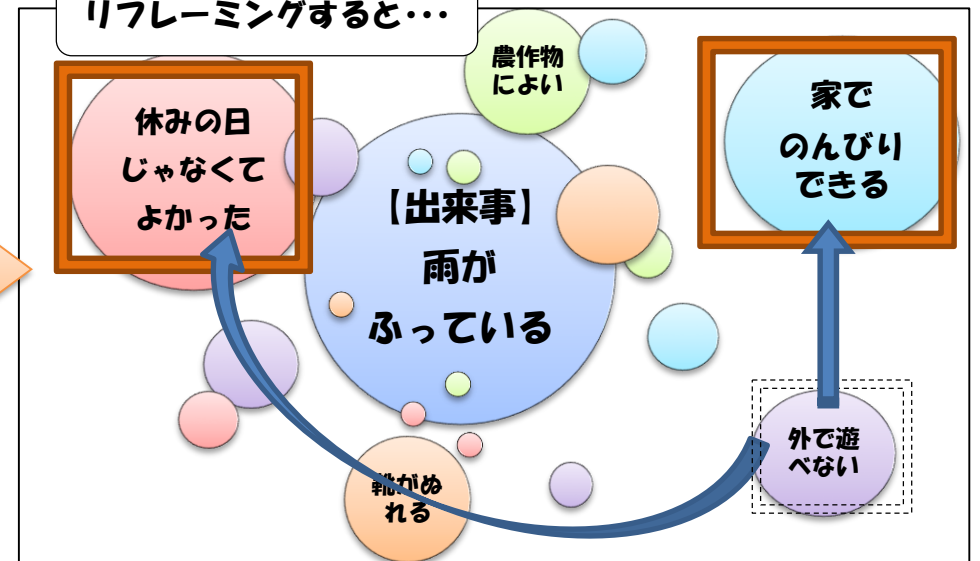
雨が降っているという出来事には、たくさんの良い面、残念な面があります。残念な面に心のフレームがあると、つまらないイメージですね。

やってみようリフレーミング

あなたがリフレーミングしたい事柄はなんですか？その出来事の良い面は何かありますか？書き出して、フレーム(四角で囲う)をあてて見ましょう。



リフレーミングすると...



リフレーミングすると、出来事を不快ではない状況まで考え直すことができました。ポイントは良い面を探そうとして現実を無視しないこと。