

生活リズムを崩さないようにしよう。冬を元気に過ごそう！

いよいよ師走(しわす)。今年も1か月を残すところとなりました。2025年は皆さんにとってどんな一年だったでしょうか。私個人的には「大阪万博」の思い出でいっぱいになりました。最初は、「気持ち悪い」「可愛くない」など散々な評価だった万博キャラクターの「ミャクミャク」から、自分にできることを実行し続けることの大切さを学びました。そして、心の広さ、優しさ、たくましさ、「人との輪」というものの偉大さを感じずにはいられませんでした。来年も、生徒の皆さんが、仲間と共に笑顔で過ごすことのできる学園を目指して、日々努めていきたいと思います。2026年も良い年になりますように。

1. 就寝・起床時間を決める。

年末年始。どうしても夜更かし、朝寝坊を家族全体でしてしまいがちです。「このぐらいなら…」その油断から生活リズムが狂いだします。普段の生活以上にきちんとスケジュールを立てて、冬休みは過ごすようにしましょう。

2. 食べ過ぎに注意。栄養バランスのとれた食事を心がけましょう

胃腸に負担をかけないようにしましょう。

少し食べ過ぎたかなという時は、食物繊維が少なめの野菜

(大根、にんじん、ほうれん草など)を中心にした食事を摂ってください



3. お手伝いで運動不足の予防を

ウォーキング、ジョギングという方法もありますが、日ごろ保護者の方にお任せになっている家事(掃除、食事準備、買い物など)のお手伝いを率先してやりましょう。十分な運動量であることに気付くと思いますよ。

4. 感染症予防に努めましょう

コロナ、インフルエンザなどの感染症に気をつけましょう。手洗い、マスク、免疫力増強、人混みを避けるなど意識を高めましょう。インフルエンザ、コロナと診断された場合は出席停止です。

必ず欠席期間報告書を学校へ提出してください。→ **新型コロナ欠席期間報告書** **インフルエンザ欠席期間報告書**

特別なこと? 身近な薬と「薬物乱用」

「薬物乱用」という言葉から、どんなイメージを持つでしょうか? 多くの方は、覚せい剤や大麻、またはタバコやアルコールなどといった法律で所持や使用が禁止・制限されている薬物などを思い浮かべるかもしれません。確かにこれらは、依存症をはじめとして心身に深刻な影響を及ぼすものが多く、その乱用の広がりには長年にわたって大きな社会問題になっていますね。では、一方、普段から私たちの身近にある薬はどうでしょうか。



実は一般的な誰もが使っている薬でも、同じようなことが起こりうるのです。ドラッグストアやコンビニ…最近では、薬はあっというまに手に入りやすくなり、私たちの生活に浸透してきました。しかし、用法・容量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をしたりすれば、こうした薬でもやはり「薬物乱用」にあてはまるのです。薬は、どんなものでも「リスク」を伴います。絶対に忘れないでくださいね。



12月12日(金)
薬物乱用防止講座

中2 3限
高1 4限