



保護者のみなさま、あけましておめでとうございます。  
 新年がスタートしました。始業式では、変わらない生徒の元気な姿を見ることができ、とても嬉しく思いました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。  
 さて、3学期は、各学年最後の節目となる大切な学期です。どの学年も、締め括りの1年となるよう、後悔なく過ごしてほしいと願っています。そのためには、心身のコンディションを十分整え、存分に力を発揮できるよう、ご家庭でも引き続き健康づくりをよろしくお願いいたします。

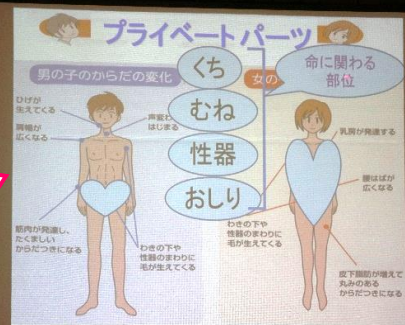


## 性に関する指導講演会について

12月12日(火)に2・3年生を対象に、性に関する指導講演会を実施しました。  
 今年度は、思春期保健相談士の 池岡 幸恵 先生をお招きし、性についての正しい知識や思春期の不安や悩みについて、丁寧に御指導いただきました。



プライベートパーツとは、  
**「自分だけの大切な場所」**  
 のことです。プライベートパーツを見たり触ったり、性的な行為をしようとするときは、**“同意”**が必要です。自分の価値観や感覚を押しつけず、きちんと相手の気持ちを言葉で確認することが大切であることを教えてくださいました。

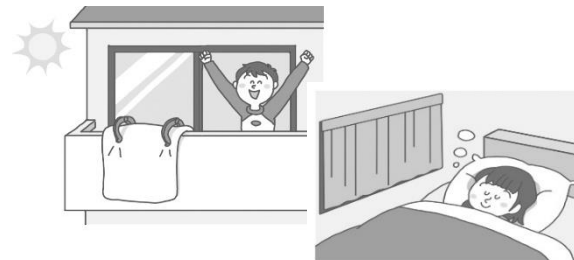


## 冬休みモードから学校モードへ切り替えよう!

冬休みはイベントが多く、つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎてしまったりなど、生活リズムが乱れやすくなりますね。乱れた生活リズムは、病気とたたかう力(自己免疫力)が弱まり、体調不良につながります。お子様が学校モードへの生活に切り替えられるよう、家族でも声かけをよろしくお願いいたします。

### 1 早寝・早起きをする

目覚まし時計を使って、毎朝決まった時刻に目覚めるようにしましょう。休みの日もなるべくリズムを崩さないようにしましょう。



### 2 朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんを食べずに登校しても、頭(脳)も体も働きません。朝ごはんは1日の大切なエネルギー源です。しっかり食べま登校しましょう。



### よい生活リズムをつくるには

よい生活リズムをつくるためのポイントとして、以下のことに気をつけて一日(朝・昼・夜)を過ごしてみましょう。

#### 【朝の過ごし方】

- 早起きをして、太陽の光を浴びる
- 朝食をしっかりとる
- 朝食後にトイレに行く習慣をつける



#### 【昼の過ごし方】

- 日中によく体を動かす
- もし昼寝をするなら短時間(30分以内)にとどめる



#### 【夜の過ごし方】

- 遅い時間に物を食べない
- 寝る直前までスマホを使わない
- 夜更かしせず、毎日、同じ時間に布団に入る

