



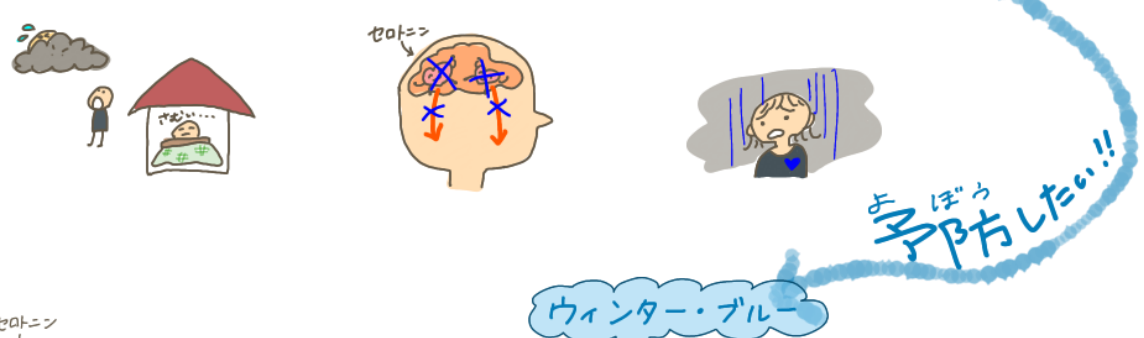
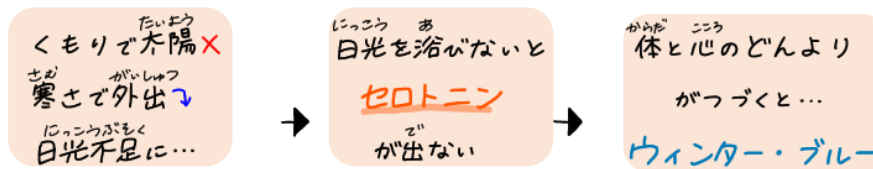
11月23日は一年の中で最後の祝日の勤労感謝の日があります。戦後、稲作だけではなく、ものを作る全ての人の働きに感謝をしようという思いから「働いている人に感謝を伝える日」として今日まで続いています。私たちの身の回りには様々な「当たり前」。誰かの働きでできているものばかりです。多くの人・もの・ことに関わる感謝(ありがとう)をたくさん見つけることができる11月にしましょ♡

## 寒～い時期の心のかぜ ウィンター・ブルー

最近の自分にあてはまるものはある？

特に理由はないが気分が落ち込む	体がだるい
ものごとを楽しめない	食欲が止まらない(特に炭水化物や甘いもの)
人と会うのがなんだかいやだ	体重が増えた
イライラする	睡眠時間が長くなった
やる気が出ない	寝ても疲れが取れず、日中も眠い

秋から冬にかけてせ、寒いとき。上のチェックリストにあるようなことが起こることがあります。それはもしかしたら「ウィンター・ブルー(冬季うつ)」かもしれません。原因は…日光にあり!!



### ウィンター・ブルー

予防のためのセロトニンの増やし方&出し方

今日もがんばろう♪

セロトニン  
前向き&ポジティブな子に!

- 強く優しい心が育つ
- 喜びや楽しさを感じる
- やる気・集中カUP
- 少しの痛みは気にならなくなる
- 朝すっきり起きられる
- 体を動かしたくなる
- 表情やしせいさがピシとする

- 外に出て、太陽からの自然光を浴びる
- 寒さに負けず、外で運動
- 湯がぬにつかて体の芯を温める
- カーテン開けて朝日を浴びる
- 発酵食品をとる(ヨーグルト、納豆、味噌など)
- 食物繊維をとる(やさしいくだもの、きのこなど)
- たくさん笑って心ほっかほか
- 家族時間でハピハピ♡セロトニンが出る

セロトニンってきいたことあるよね?  
家族とハピハピすると出る、幸せホルモンのこと  
体レールのメンテナンスに欠かせません!

# 寒～い冬の身だしなみ

## モエネ袖病

## ポケットハンド病

こんなときに注意 ⚠

- ・ふるふる、と寒いとき。
- ・袖の長い服を着たとき。
- ・自分の体より大きい服を着たとき。

### 対策

自分の体に合ったサイズの服を着る。  
家で袖を折ってから登校する。  
寒い日の登下校で手袋をする。

実際はいません

モエネ袖ウイルス

ポケットハンドウイルス



こんなときに注意 ⚠

- ・ふるふる、と寒いとき。
- ・ポケットがついている服を着ているとき。
- ・無意識に手が吸い込まれるとき。

### 対策

寒い日の登下校で手袋をする。  
ポケットに手を入れるクセをつけない。  
自分で気づく、気をつける。

## けが

軽んだときに手がつけず、大けがをする。  
↳ 歯が折れる、はなをうつ、頭をうつ  
しせいが悪くなる。



実際にポケットハンドをしていて  
彦根の骨を折った人、内臓が迫圧されて  
亡くなった方もいます。自分でよく考え、判断し！

## みだしなみ

だらしない人に見える。  
怖い人いきを感じる。  
袖が黒くなる、水にぬれてもっと寒くなる。



くつ下をはかない、ハンカチを持っていない  
服せシャツが出て、朝のはみがきをしない  
これらも、みだしなみ ⚠ ですよ。

この2つは、自分で気をつける、意識することがとても大切。  
また、人を見ため判断をしてはいけません、第一印象は、パッと見たしゃんかんに決まり、  
その人、そのクラス、その学校の印象として残ります。身だしなみは、その人の心の現れでもあるとまわられています。



## 先生ルール

- ① モエネ袖病を見かけたら、手首が出るまで服の袖を折ります。
- ② 折られた日は、家に帰るまでそのままにしましょう。
- ③ ポケット・ハンド病を見かけたら声をかけます。(もし、いたらかなしい)
- ④ モエネ袖にならないよう、自分で折ってきたらすばらしい!! (とてもうれしい)