



今とは違い、昔は日の入りが一日の始まりと考えられていました。そのため一年の始まりは大みそかの夕方。一年で最初の食事の夕食に、ごちそうを食べて新年を祝ったそうです。皆さんも、ぜひ、一年無事で過ごせた感謝と新年の無病息災を願って、大みそかの夕飯を食べてみてください。

## ★保健委員会のフースにご協力いただいた 皆さん、ありがとうございました★

11月20日の文化祭……100人以上の方が血管年齢や体組成計の測定体験に参加してくれました！！（三雲の皆さんもありがとうございました m(\_ \_)m ）

今年はクイズに挑戦してくれた人も大変多く、大盛況でした。ありがとうございました。

### ◎血管年齢測定◎

血管年齢では学園祭の写真を撮ってくださっていた写真屋さんが、実年齢よりも随分若い結果で保健委員さんから歓声が上がっていました！

生徒さんの中には、20歳以上の判定が出た人も。。。  
食生活や運動、基本的な生活習慣を見直してみてくださいね。



### ◎体組成測定◎

体組成では、右手左手、右足左足等、それぞれの筋肉量や脂肪量を測定できましたが……皆さんの興味はアスリート指数！体組成が、どれくらいスポーツ選手などのアスリートに近いかを数字で表したものです。

アスリートⅡの表示がなかなか出ない中、

**体育の米澤先生がアスリートⅡの判定！**

**3の1 山本 彪雅さんが84で最高得点！**

彪雅さんも日頃から鍛えているとのこと、どちらも納得の結果でした★★★

スタンダード	20～69
アスリートⅠ	70～79
アスリートⅡ	80～120

### ◎クイズに挑戦◎

今年は多数の方が挑戦してくれたこともあり、接戦でした。上位3名の結果は下記の通り！

**1位 3の2 國松 星希さん**

**2位 2の1 山形 漸さん**

**3位 3の3 福井 愛央さん 3の3 緩利 菜美さん**

1位の國松さんは、第7問「爪は体のあるものと同じ成分でできています。何でしょうか？

①骨 ②皮膚 ③歯」の問題に、『爪はタンパク質からできているから皮膚と同じだ』と、解説しながら答えていましたね。①骨と答えるかも？と、ひっかけ問題として作成したのですが……先生も思わず「正解！」と言っちゃいました。皆さんは知っていましたか？

## 一 青年は目を離せ 心を離すな (過保護と過干渉) 一

「子育て四訓」を耳にされたことはありますか？

- 1 乳児はしっかり肌を離すな
  - 2 幼児は肌を離せ 手を離すな
  - 3 少年は手を離せ 目を離すな
  - 4 青年は目を離せ 心を離すな
- これは緒方 甫さんという教育者の言葉です。



青年期（13歳～18歳頃）は、親からの干渉を嫌い、自分の世界を持ち始める時期です。親は過度に口出しせず、子どもを信じて見守ることが大切だというものです。

子どもが親をうざがるようになってきたら、それは健全に成長していて親離れ（＝自立）しようとしているサインです。高校生は甘えと反抗を繰り返しながら自立に向かう時期ですので、その行ったり来たりが彼らのタイミングでできるように、大らかな気持ちで付き合っ  
てあげるといいですね。

過干渉は「親の望みを、親が子供に叶えさせようすること…」

過保護は「子供の望みを、子供に代わって親が叶えすぎてしまうこと…」

どちらにも、「過」ぎるという文字が付いている通り、やり「過」ぎるという特徴は一致しており、このやり「過」ぎる行動は、ある意味、「極端な行動」とも言えます。その結果、自己で決定する力や自立心が育たないことに繋がってしまいます。

「見守る」とは、ただ離れることではありません。「支える」とは、すべてを肩代わりすることではありません。共感しすぎず、一歩引いた視点を持って「あなたは思うの？」と言語化してみてください。そして、“理解する”より“尊重する”を優先してみてください。

本当の手放しとは、信じて任せる手の出し方ではないでしょうか？



## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいなくなることがあるのです。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

