



令和5年12月1日
NO.10 小笠原中学校

期末考査も終わり、12月になりました。カレンダーも最後の1枚…。皆さんにとってこの1年はどんな年でしたか？ 来年も良いことがたくさんたくさんありますように……。

人権週間(12月4日～12月10日)とは



1948年(昭和23年)12月10日、「世界人権宣言」が国連で採択されたのを記念し、1950年(昭和25年)の国連総会で12月10日を人権デーと定めるとともに、全ての加盟国に実施を呼びかけました。

「人権」ってなんだろう？

「人権」とは、一人ひとりが生まれた時から持っている「自分らしく生きる」権利のことで、すべての人が思い合う心によって、守らなければならないものです。

みんながみんな違うように、全部が同じ人なんて誰もいません。「人権」は難しいものではなく、誰でも、心で理解して感じることが出来ます。一人ひとりの違いを認めたり、自分や相手の良いところを見つけたり、それぞれが大切な存在であることを再確認する、大切な週間です。

脳をだましてスイッチオン！

やらなければいけないことがあるのに、何となくやる気が出ない…。そんな時は脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう！自分の好きな方法でスイッチをONにしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がどんどん湧いてくるはずですよ！！



—自分のやる気スイッチを見つけよう—

- ①鏡を見て、「大丈夫！」と笑顔を作る
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる
- ③元気に体を動かす(体をゆする、リラックスをする)
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く
- ⑤エナジープレス(深呼吸)をする

12月22日は冬至です！

二十四気の一つ、一年中で太陽が最も南に寄り、北半球では昼が最も短い日。

かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。体を温めて栄養をとり、かぜをひかないようにしようという昔からの知恵です。



★お知らせ★

12月6日(水)16時より(受付15時45分)
「小中高合同地域学校保健委員会」を小中学校体育館にて開催いたします。

今年度は、南歯科医院の南正高先生より
「口腔内の健康について」ご講演いただきます。
ぜひ、ご参加ください

