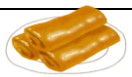
給食ほけんだより

1月

所沢高校　定時制
2026・1・9

月	火	水	木	金
5	6	7	8　始業式	9
３学期が始まりましたね。 今学期も給食をたくさん食べて、授業をしっかり受けようね。 ４年生は最後の給食だよ。味わって食べてね。				牛乳 野菜サラダ ポークカレーライス
12　成人の日	13	14　30×4 二十歳の集い	15　40×4	16
	牛乳　かおりご飯 ロールキャベツ スパムとじゃが芋の マスタード和え	牛乳　みそ汁 親子丼 高菜漬け 桃まん 	ミルージュ 春巻き あんかけ焼きそば 青りんごゼリー 	牛乳　みそ汁　ご飯 鶏肉のねぎソース 南瓜の含め煮
19	20	21	22	23　４年２時間授業
牛乳　みそ汁　ご飯 チキンソテー オニオンソース かぶの和風煮	牛乳　ご飯 にゅう麺汁 鯵の香草パン粉焼き 油揚げと人参の卵とじ 	牛乳　排骨飯 餃子スープ 	牛乳　すまし汁　ご飯 鰆の胡麻味噌焼き 根菜の 明太風味サラダ	牛乳　野菜スープ ﾋﾟﾀﾊﾟﾝｻﾝﾄﾞ（ﾔﾝﾆｮﾑ風） 黒糖パン ﾂﾅともやしの味噌ﾄﾞﾚ
26　４年学年末考査	27　４年学年末考査	28　４年学年末考査	29　４年学年末考査	30　４年学年末考査
ジョア　田舎汁うどん 肉団子 焼きプリン タルト 	牛乳　みそ汁　ご飯 白身魚の レモン醤油だれ ポテタマサラダ	牛乳　ご飯 野菜スープ ミートローフ 青菜のさっぱり和え 	野菜ジュース つけ麺 焼売 	牛乳　パン オムレツ ビーフシチュー グリーンサラダ

１月５日【小寒】から２月４日【立春】の前日までのことを、『寒中』と言い、１年の中で最も寒さの厳しい時期と言われています。そして、この時期が感染症の流行のピークとも言われています。なぜなら、空気が乾燥するため、鼻や喉の粘膜が乾いてしまい、ウイルスが進入しやすくなるからです。マスクをしたり、水分を多く取ったりして、乾燥防止に努めましょう。

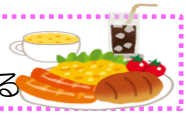
体温を上げて元気に活動！

本格的に冬の季節になり、毎日寒い日が続いています。「朝起きるのがツラい」「外へ出かけたり、運動したりするのが面倒」だと思う人もいるでしょう。

そんな時は、体温を上げる行動を意識してやってみましょう。体温が上がると、自然に活動的になれます。特に、朝食をしっかり食べて、午前中から元気に活動しましょう。

体温を上げる行動

☆朝食を食べる
・活動のエネルギーをチャージする



☆温かい飲み物を飲む
・体の中から温まる

☆重ね着をして体温を逃さない
・冷えの予防をする

☆適度に体を動かす
・血流が良くなり、筋肉がつくと、体全体が温まる

☆お風呂タイムは湯船にゆっくりつかる
・体全体を温める

笑う門には『健康』も来る！

「笑う門には福来る」ということわざがあります。いつもニコニコと笑って暮らしている家には自然と幸せが舞い込んでくるという意味です。

実際、「笑い」による医学的な効用も証明されてきています。例えば、がん細胞をやっつける働きを持つ NK（ナチュラルキラー）細胞が、笑うことで活性化することがわかっています。その他にも、落語を聞いた後、リウマチ患者の痛みが軽減したという報告もあります。

みなさんも、笑って元気になった経験があるのではないでしょうか。今年もたくさん笑って、心身ともに健康で過ごしてください。

これってDV？

みなさんは、DV という言葉を聞いたことがありませんか？きっと授業や人権教育で耳にしたことがあると思います。

DV とは、**D→ドメスティック**（家庭的な）と **V→バイオレンス**（暴力）のことです。夫婦やパートナーなど、親密な相手を暴力で支配しようとすることです。また、恋人同士の間で起こることを**デート DV** と言います。

暴力は身体的な物だけではありません

精神的な暴力
- どなる
- 逆切れする
- 無視する

からだへの暴力
- 殴る
- 蹴る
- 物を投げる

デジタル暴力
- メッセージのチェック
- 数分おきの電話
- 連絡先の削除
- GPS 機能の悪用

性的な暴力
- 無理やり体を触る
- 裸の画像を見せる

金銭的な暴力
- いつもおごらせる
- お金を借りても返さない

暴力は一つだけではありません。複数の暴力が重なって起こることもあります。

暴力のサイクル（暴力は繰り返されます）

イライラ期
気に入らないことがありイライラ。
二人の関係がピリピリ、とげとげしくなる。
【被害者の心理】
びくびく顔色をうかがう。自分のせいかな…

バクハツ期
怒りがコントロールできなくなり暴力的になる。
すぐキレる。暴言や脅し。相手のせいにする。
【被害者の心理】
怖い。怯える。無力感。自分が悪いと謝る。

ラブラブ期
ストレスが発散され安定した精神状態。「ごめんね」「二度と暴力はしない」と言ったり、プレゼントを買ったりする。
【被害者の心理】
もう一度信じよう。やっぱり愛されてる。
この人は、自分がいないとダメになる。

相手からこんなことはされていませんか？

□あなたを傷つける言い方をする（アホ、死ね等）
□スマホであなたの行動をチェックする
□怖いと感じるような態度をとる（怒鳴る等）
□自分の怒りはあなたのせいだと言う
□あなたのスマホから勝手に友達のアドレス等を消す

あなたは相手にこんな態度をとっていませんか？

□相手が自分の言う通りにしないとイライラする
□相手が他の人と仲良くするのを責めたりする
□自分と〇〇どっちが大切と聞く
□怒った時、相手の目の前で物を壊す
□怒った時、あいての腕をつかんだり、大声を出したりする

もし、自分が DV を『されているかも』、または『しているかも』と思ったら、担任の先生や保健室、カウンセラーさんに相談に来てください。また、DV は当事者は気づきにくいこともあります。友達が DV を『されているかも』、『しているかも』と思ったら、相談してください。一緒に考えましょう。

学校外で相談できるところ

☆with you さいたま　048－600－3700（月～金　9：30～20：30）

☆DV チャット相談　たまちゃ（日・水・金）15：00～21：00）