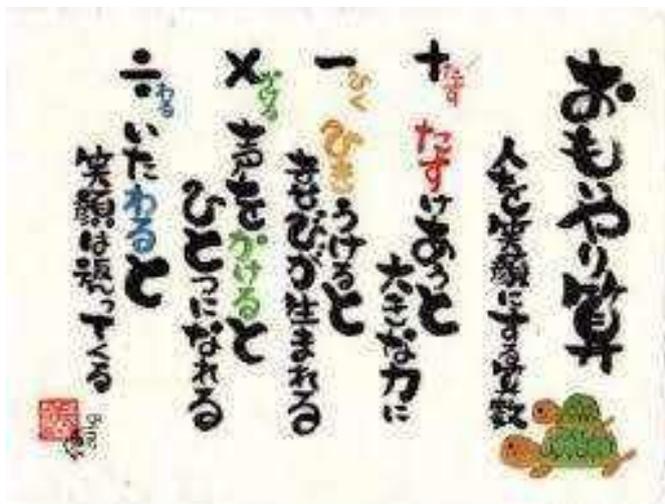




## 人を笑顔にする算数と心を元気にする3つの方法



今日から2学期末テストが始まりました。初日の手応えはどうでしたか。明日は勤労感謝の日で学校が休みになるので、1日を有効に使ってテスト勉強をしてください。

さて、今号は、他の人と自分を笑顔、元気にすることについて書きます。まず人を笑顔にすることから。左の「おもいやり算」を見てください。「+たすけあう」「-ひきうける」「×声をかける」「÷いたわる」ちょっとした思いやりを行動に移してください。周囲の人が笑顔になれば、あなたも必ず笑顔になれるものです。

次に自分の心を元気にする3つの方法について。気温の大きな変化による疲れが出て、体調や心のバランスを崩す人が増えてきています。冬になってしまえば体調も回復してくることが多いのですが、季節の変わり目は要注意です。

さて、今回は季節の変化が原因であってもなくても、なぜか「元気がでない」人のために、私が先輩に教えてもらって実行している「心を元気にする3つの方法」を紹介します。当たり前のことばかりです。「こんなことはわかっているよ」という声が聞こえてきそうです。実は、私も教えてもらったときは、「えっ！こんなこと？」と思いました。たいていの方は、「こんなことで心が元気になるなら、誰も苦労しないよ」と、実際にやってみないのです。やらずに否定することは誰にでも簡単にできます。でも、実際にやってみたら、効果があるのかどうか分からないのです。

心と体は切り離すことができないものです。心が元気になると体が、体が元気になると心も元気になります。生きてると、自分がいくらがんばっても思うようにならない事があります。心が落ち込んでしまったりもありません。「元気を出せよ」と励まされても、そもそも元気がでないからクヨクヨしているのに……。そんなときは、直接、心を元気にしようとするのではなく、まず体を元気にしてみましょう。 次の3つのことを、とりあえず3日間実行してみてください。きっと、心も元気を回復してくるはずですよ。

### ☆ 体を動かす

部屋のそうじ、食事の準備の手伝い、草抜きなどをします。散歩や筋トレもよいのですが、じっとしてクヨクヨ考えこまず、とにかく体を動かしてみる。ストレスの発散になり、よい睡眠にもつながります。

### ☆ より体によいものを食べる

お菓子やジュース類をとらずに、食事をしっかり食べる。カップ麺等味の濃いインスタント食品をできるだけ避け、野菜中心の食事をする。サラダなど簡単なものを自分で作るとより効果的で、家の人にも喜ばれます。家族と「おいしい」という気持ちを分かち合いながら食べましょう。

### ☆ 十分眠る

入浴をして一度体を温めて、少し体が冷えかけた頃に布団に入る。スマホ、ゲーム機をいじって睡眠不足になるのが一番危険です。スマホ、ゲーム機は手の届かない所に置いておきましょう。 いつもより30分～1時間くらい早く布団に入るとよいでしょう。

## 中学生の税についての作文



優秀賞

大塚 瞳子

11月18日

(金)に、観音寺税務署の方が3名来校され、校長室で表彰式が行われました。