

# ほけんだより 12月

流山市立常盤松中学校

二学期も残りわずかとなりました。  
今年の冬は気温が低く、登校時には2度とか3度という  
北国のような気温になります。朝ごはんをしっかりと食べて(温い  
ものが良いですね)。体を温くして登校しましょう!!「冷えは  
万病のもと」と言います。全身を温めるには、へその下あたりを  
温めると良いそうですよ。

## 行事が多い冬休み



お酒タバコも 法律違反

絶対にダメ!!

傷つかない

冬休み

傷つけない

自分の身は、自分で守る

生活リズムを  
くずさないでね

石鹸で  
しっかり  
手を洗おう

睡眠は  
大切です



自分の命は  
関わった人  
みんなの命  
だから、  
大切にしよう!!

食べ過ぎ  
飲み過ぎにも  
気をつけて!!



## SNSなどの 書き込み注意

「行ってみる?」

「あいつはXXだよ」

「かん。そりだよ」

「おれ  
の  
お  
お  
お」

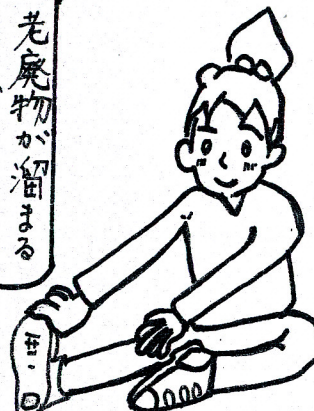
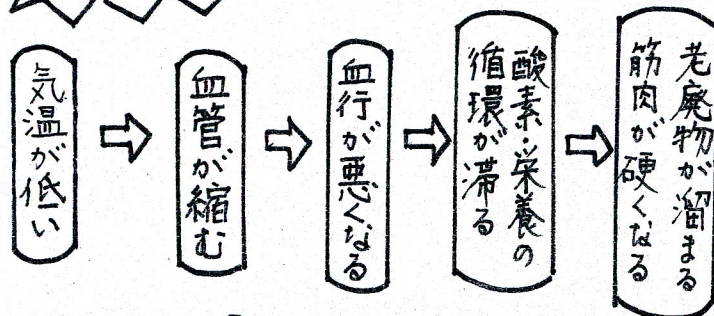
「みんなのお  
お」

相手のことを  
考えよう!!

傷つくのは自分です

## 寒いと固まる!! そのわけは?

冬は体の痛みが起こりやすい時季です。



このことから、負担がかかって年齢にかかわらず  
関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなり  
ます。また、けがが治りかけているところや、調子が  
悪いところには、痛みが出やすくなると考えられます。  
スポーツトレーナーの櫻井優司さんによると、頭の後ろで両手を組み、頭をゆ  
くり前に倒すと、首の筋肉が伸び、体が温まる。首が伸びない人は  
冷えているとのこと。また、呼吸法で脳波が安定し痛みも軽減する  
そうです。試してみてください。

呼吸法(インターバルプレス).....止めることが大切

〜 10秒間 脈をとる 〜

鼻から吸い込む → 息を止める (5秒...成人は10秒)

→ 口をすぼめて吐く → 吐いて息を止める ( " )

以上を 姿勢を変えながら 3回繰り返す

〜 10秒間 脈をとる 〜

※ 落ち着く  
痛みがやわらく



12月15日現在の受診率

< 歯科 >	< 眼科 >
11人 / 50人 (22%)	103人 / 182人 (57%)

.....  
歯科と眼科の未受診を対象に受診勧告書を  
再度配布します。冬休みを利用して、是非受診  
してください。特にむし歯や低視力は、勉強にも  
影響します。自然に治ることはありません。特に3年生は、  
200円の受給券で受診できる期間はおとけです。  
利用して治しましょう!!