

ほけんだより! 12月

①流山市立常盤松中学校

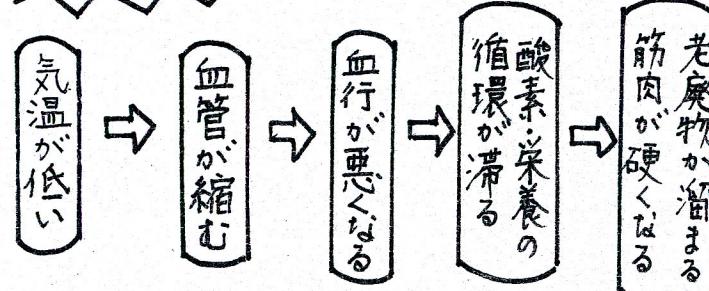
二学期も残りわずかとなりました。今年の冬は気温が低く、登校時間には2度とか3度といふ北国より気温になります。朝ごはんをしっかり食べて(温いものが良いですね)、体を温めて登校しましょう!!「冷えは万病のもと」と言います。全身を温めるには、への下あたりを温めると良いそうですよ。



寒いと困まる

そのわけは?

冬は体の痛みが起こりやすい季節です。



これから、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木原井優司さんによると、頭の後ろで両手を組み、頭をゆっくり前に倒すと、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秒間呼吸をとる～

鼻から吸い込む → 急を止める(5秒…成人は10秒)

→ 口をすぼめて吐く → 口ひいて急を止める()

以上を姿勢を変えながら3回繰り返す

～10秒間呼吸をとる～

※落ち着く
痛みがやわらぐ



12月5日現在の受診率

<歯科>
11人 / 50人
(22%)

<眼科>
103 / 182人
(57%)

歯科と眼科の未受診を対象に受診勧奨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、免疫力にも影響します。自然に治ることもありません。特に3年生は200円の後金券で受診できる期間はあと少しあります。利用して治しましょう!!