

冬休期間

流山市立 常盤松 中 学校

もうすぐ冬休みです。楽しい行事がたくさんある休みです。受験のための勉強に集中できる休みでもあります。

しかし、何をやるにも健康第一です。生活リズムを乱さず、早寝・早起きをするのが、心がけてください。特に3年生は、受験前は午前中から始まりお昼の、早起きして、お朝飯を摂り、体温を上げて、脳と体を起こしましょう。元気にお正月を迎えてください。



冷たい万病の魁

冷たい工夫をしましょう

日本医師会「健康365」
No. 525

◎冷たい生活が症状を引き起こします

(身体症状) 首や肩のこり、腰痛 頭痛、倦怠感、 肥満	(精神症状) やる気がない、 抑うつ、イライラ 不眠
(美容面) 肌のくすみやかさつき 乾燥肌、たるみ、そばかす	(免疫力) 体温の低下は 免疫力にも影響 する可能性があります

現代の生活環境では、誰か一年中冷たい感じやなくはない。～中咽～ 朝食を抜く、夜更かしの生活リズムのせいで運動不足で冷たいが助長します。ニッソーの普及によって、湯船で温まるとい生活が広がっています。

歯周疾患・リストを行いました

11月22日(金)に1年生を対象に、学校歯科医の平原先生に来ていただきました。歯周疾患・リストを行いました。結果、全体の24%の人に陽性反応がありました。そのおかげで、歯周病になる可能性がありました。平原先生は、「歯周病予防は歯磨きでできるので、安心、簡単だから、みんなががんばって、食べたら磨いてください」とお話しされていました。

命の入口である。歯と歯ぐきを健康に保ちましょう。

治療状況

12月6日までの受診率

視力	1年			2年			3年			全校		
	15	20	25	15	20	25	15	20	25	15	20	25
53/61	59/67	45/51	33/39	47/55	33/39	11/12	19/21	5/7	4/5	35/41	14/17	11/12
53/61	59/67	45/51	33/39	47/55	33/39	11/12	19/21	5/7	4/5	35/41	14/17	11/12
53/61	59/67	45/51	33/39	47/55	33/39	11/12	19/21	5/7	4/5	35/41	14/17	11/12

約半数の人がまだ受診していません。冬休み前に再度、届いた書面を回収しました。長い休みを利用して受診しましょう。3年生は、受診券が利用できます。治療ください。

約半数の人がまだ受診していません。冬休み前に再度、届いた書面を回収しました。長い休みを利用して受診しましょう。3年生は、受診券が利用できます。治療ください。

365日の窓から

今回も毎週水曜日の11時、流し整美のお話です。2年生の活動力がとても素晴らしく、水曜日が期末テストや、職場体験の日で、見回りができません。その週の金曜日のことです。「お話を分けてあげたいですか?」と2年生の女子2人から言われました。断る理由はありません。その日の倉林から、2年生全員が見回りをしています。お話し責任感、頼もしい姿に感激しました。席中はしっかりと交泰ですね。