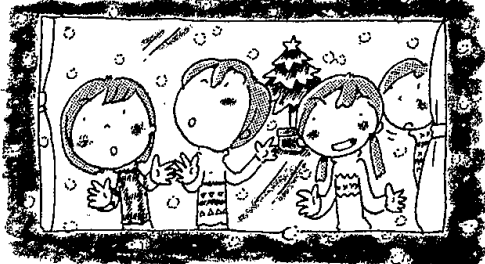


# ほけんだより

平成26年12月25日  
北区立王子様中学校



先日の、1年生を中心としたインフルエンザの発生と感染拡大については、みなさんにもご心配をおかけしました。おかげ様で今週に入って患者数もグッと少なくなりました。

12月にインフルエンザが流行することは、本校でも経験のないことでした。… ということは、例年ですと、今よりもと寒くなり、空気も乾燥する1月～2月に流行がおこるおそれがあります。

また、このころからが注意が必要です。

みなさん一人ひとりが健康管理をしていくことが大切です。



## 充実した冬休みをすごしてください

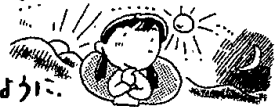
今年、13日間、冬休み。みなさんどんな予定をこぼしますか？冬休みは、ついつい気もちがゆるんだりすることから、いつも以上に生活リズムが乱れてしまうおそれがあります。

忙しかった9月から12月までの疲れをとるために、休養も大切ですよ。暖かい室内で家族とゆとり会話を楽しむのもいいですし、日頃ほめられたことと褒めたい本を読むのもいいですね。

心と体にやさしい時間を与えてあげてください。

ただし、だらだらとした時間の過ごし方にならぬように、自分自身、気を付けて生活をしてください。

みなさんにとって、新しい年も輝きあふれるものとなりますように。来年もまたみなさんのことを側面から(保健室から)支えていきたいと思います。



## 最近気になること、2つあります

### 「先生、肩から背中にかけてすごく痛いです。」

と言ってきた生徒の肩から背中を触れてみると、たしかに筋肉がかたくなっています。肩→背中→腰と触れていくと、「先生、痛い」と気持ちいいです」という言葉。

みなさん、授業をいかに受けたり家庭学習をちゃんとやっているからか、肩や背中の痛みを訴える人が増えています。しかし、これを放置すると、頭痛の原因にもなったり、寝ちがえの原因にもなっているようです。

一人で簡単にできるストレッチをして、肩甲骨や首を肩でマッサージしたりして、筋肉を柔らかくさせるように気を付けてください。

### 肩

- ① 両肩を上げる
- ② 首をすぼめるように肩に力を入れる (10秒間)
- ③ 脱力。(15～20秒間)



### 「先生、冷えてしまったからか、お腹が痛いです。」

と言ってきた生徒をベッドに横にして、お腹をマッサージしていくと、お尻からお腹かあたまで手がからか、顔色もピンク色になり、表情もやわらかくなり、とちも気持ちよさそうにしています。

お腹が冷えた時は、もちろんマッサージも効果がありますが、冷えてしまう前に気を付けておくは大切です。

冷える時は上半身だけでなく、特に下半身や足もとをおたためる。女子のみならず、特に下半身が冷えないように気を付けてください。

男子、女子、かわらぬ。お腹をマッサージすると便通もよくなります。つまり… お腹をおたためるということは、体全体もよくなりますし、便通もよくなり一石二鳥というわけです。

