

ほけんだより



丹陽中学校

2025年 12月

気温が下がり、空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがやってきました。感染症はさまざまですが、感染予防の基本は同じです。いつも通りの対策を、いつも以上に念入りに行いましょう。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。例えば、夜空に輝く星は冬のほうが綺麗に見えます。これは空気が乾燥し、透明度が上がるからです。温かい食べものも寒い日に食べるとおいしく感じますね。冬ならではの楽しみ方も探してみてください。



学校保健委員会

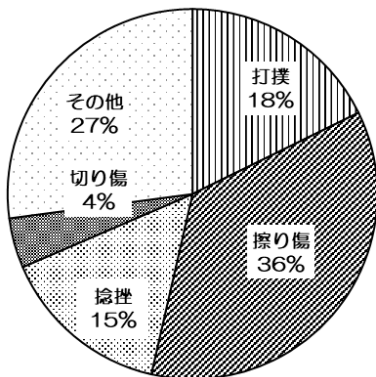
「ストレッチでけがが激減大作戦！」

～正しい姿勢からスポーツ障害を防ぐ～

保護者の皆様もぜひ

ご参加ください！

12月18日（木）に学校保健委員会を開催します。今年度も、わかば接骨院の^{わしぎきこうき}鷲崎光輝先生を講師に招き、1年生が、けがの予防や正しい姿勢についてお話を聞きます。



【けが症状別割合（2025.4.1～11.13）】

左の図のように、丹陽中学校のけがは、擦り傷、打撲や捻挫が多いです。そして、けがの原因のほとんどが、転倒によるものでした。

転倒を予防するためには、体幹を鍛えたり、ストレッチをしっかりとすることが大切です。

学校保健委員会では、鷲崎先生からいろいろなストレッチ方法を紹介していただける予定です。自分に合った My ストレッチ方法を見つけてみてくださいね！



大そうじで3のツキ



1年間のよごれを落とす大そうじ。家族みんなで取り組んで、気持ちよく新しい年をむかえましょう！

★部屋がスッキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどできれいにしましょう。大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！

★体がスッキリ

そうじも立派な運動！ 床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

★心がスッキリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。



12月の保健目標

食生活を考えよう！

寒い冬を乗り切ろう！朝ごはんで元気をチャージ！

寒い冬が続いています。風邪やインフルエンザなどが流行する冬こそ、「毎日の朝ごはん」がとても大切です。



朝ごはんの役割

朝ごはんは、1日を元気にするための「スイッチ」です。

役割①

脳のエネルギーを チャージ！

朝起きた時の脳はエネルギー不足の状態。朝ごはんを食べてエネルギーを補給しないと、授業に集中できません。



役割②

体温を上げて、 体を「ON」に！

朝ごはんを食べることで体の中から熱が作られ、体温が上がります。体が活動モードになり、寒さに負けない体づくりに役立ちます。

役割③

おなかの調子を 整える！

朝ごはんを食べることで胃や腸が動き出し、排便のリズムが整いやすくなります。



もうすぐ冬休み。楽しい行事が続きますが、生活リズムが乱れやすい時期でもあります。休みの日もできるだけ同じ時間に起き、朝ごはんをしっかり食べて、元気に新しい年を迎えましょう！

朝ごはんは、冬野菜を使ったお味噌汁やスープを食べると、体が温まりますよ！



ふ ゆ や す み

ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を



合言葉に、
元気に過ごそう！

