



令和6年12月3日

佐倉市立志津中学校

保健室

早いもので、2024年が終わろうとしています。
さて、急に寒くなったこともあり、気温に見合っていない服装の生徒を見かけます。「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める工夫をしましょう。

12月の予定

5日(木) 歯科管理健診

1年5・6組 ときわぎ学級



どうして
寒いと体が震えるの?

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあるでしょう。それには大切な役割があります。

その役割は体を守ること。体温の維持は健康でいるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとして



いるときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大股で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。



身近にある 人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。



他の人の人権は簡単に傷つけることができます。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と覚めることもあります。



これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。

入賞おめでとうございます!

印旛郡市 むし歯予防に関する作品において
1年5組 さんが 標語の部 2位
に入賞しました。
受賞作品は、
「永久歯 みかけば未来の 財産に」 です。

おめでとうございます!



ほけんしつから ~2年生の校外学習引率の巻~

1 2年生の校外学習引率してきました。	2 まずはバスレク	3 この問題を考えよう。昨日の何時でしょうか?
2年生の引率は何年ぶりかしら?	クイズです	第1問!
え... そういうクイズ...	志津中の部活はいつあるでしょう?	6 企業訪問では、170ニング続出でした。次の修学旅行にきついかせますよ!
今年の夏休みの宿題はいつあった?	今、学校通信は、何号でしょうか?	おつかれさま~

いい問題ばかりでした。