

なわちゅう

暇中だより

四條畷市立四條畷中学校

令和6年11月12日（火）第12号

暇中校区の合言葉『みんなて「るるる」』

R6 重点目標「みんな大事～私もあなたも大事な仲間～」

ずかんそくねつ たいちょうかんり 頭寒足熱で体調管理を！

寒くなってきましたね。先週の木曜日(11/7)は立冬(りっとう)でした。1年を春夏秋冬の4つの季節に分け、さらにそれぞれを6つに分けた二十四節気の一つで、暦の上ではこの日から冬が始まるとされます。これから小雪・大雪・冬至・小寒・大寒…と、1月20日ごろまで「冬」が続きます。

インフルエンザも本格的に流行の兆しようです。体調管理は大丈夫ですか？「小春日和」の日もあり、薄着していると朝晩に冷え込んで風邪をひいてしまいそう。もうすぐ期末テスト。いよいよ受験も迫ってきます。体調管理のコツを伝授！！

【頭寒足熱】

「頭寒足熱」とは、頭は涼しく足は暖かい状態が健康であるという、東洋医学の考え方です。全身の熱エネルギーのバランスを整えることで、身体の循環を正常にします。東洋医学における「気（エネ

ルギー）や「血（血液）」は身体の機能を働かせ、温まるとその働きは活発に、冷めるとその働きは休まるという作用があります。頭を涼しく保つことで気や血の上り過ぎを防ぎ、頭（脳機能）の不要な働を抑えます。また、心臓から遠い位置にある足は血流が弱くなりがちですが、温めることで、下半身にも十分な血液が巡り、酸素や栄養が届けられます。「頭寒足熱」を意識すると体内の血の巡りが良くなり、更に気、水の巡りも良くなり、健康につながります。

【「風門」と3つの首】



東洋医学では寒さや風邪の気は、人の背後、「風門（ふうもん）」と言われる肩甲骨辺りから侵入してくると考えられています。風邪のひき始めはこのあたりがゾクゾクしたり、こわばったりするのはそのためです。したがって、背中～首筋あたりにカイロを貼ったりして冷やさないことが大事です。他にも三首（首、足首、手首）は冷えと関りが深い場所とされます。これらを温めて、寒さの邪気が入ってくるのをブロックしましょう！！



せいとかいしんしっこうぶ しどう 生徒会新執行部が始動！



しんしっこうぶ 新執行部のメンバー	
せいとかいちよう 生徒会長	(2-4)
ふくかいちよう 副会長	(2-1)
たいいくいいんちよう 体育委員長	(2-2)
ぶん かいいいんちよう 文化委員長	(2-1)
ほけんいいんちよう 保健委員長	(2-1)
せいかついいんちよう 生活委員長	(2-2)

きょう せいとしゅうかい
今日の生徒集会から、
しんしっこうぶ うんえい
新執行部が運営しました。旧執行部の
みな ねんかん
皆さんが1年間かけて取り組んできて
くれたことをしっかりと引き継ぎ、新
たにこれからの暇中に必要なことを
すす おも
進めてくれると思います。みなさんも、
「自分」にできる協力(きょうりょく)をしましょう。

(前号で名前の漢字に誤りがありました。お詫びして訂正します。)

コミュニティスクールについて

がっこう じゅぎょう せいとかい いいんかいがつどう ぎょうじ とお こ せいちょう ささ
学校は授業や生徒会・委員会活動、行事などを通して、子どもたちの成長を支
えていきますが、がっこう ちから たいおう
学校の力だけでは対応しきれないこともあります。そこで、子ど
もたちを取り巻く社会環境(しゃかいかんきょう)の変化などに伴(ともな)うさまざまな教育課題(きょういくかだい)に対して、
ちいきじゅうみん ほごしや かんけいきかん ちから あ がっこう うんえい と く しく
地域住民や保護者、関係機関などが力を合わせてがっこうの運営に取り組む仕組み
があります。がっこううんえいきょうぎかいせいど
学校運営協議会制度(コミュニティスクールCS)です。しじょうなわてし
四條畷市では、かくちゅうがっこうく きょうぎかい もう がっこう かてい ちいき いったい ねんかん
各中学校区でこの協議会を設け、学校・家庭・地域が一体となって9年間の
こ そだ おうえん
子どもの育ちを応援してくださっています。

ステキな1コマ

CSサポーターさんの具体的な活動

1. クラブ活動時間の見守り
(11/1~ クラブでの安全を見守り)
2. 大掃除の参加
(12/20の小中学校の大掃除をいっしょに)
3. 星を見る会
(12/9 16:00 職員玄関前にて)
詳しくは中央階段1Fポスター・チラシを!
4. 技術科授業へのサポート(今後の予定)
(電通大学生による授業サポート)



11/8(金)はALT リサ先生のお誕生日。
その朝にミニフラワーを持ったある3年生
が、「このお花、昨日の習い事で作ったん
だけど、今日お誕生日のリサ先生にプレ
ゼントしたい」と言って職員室に来ました。
さっそく、リサ先生を呼んで、「Happy
Birthday! 」と彼女がお花を手渡すと、
リサ先生は大感激!!

Lisa moved very much.

The student's kindness made Lisa
so happy!