

インフルエンザの流行する季節です！

上河内中では、まだインフルエンザの発生はありませんが、宇都宮市の小中学校では、流行の兆しが見られます。手洗い、うがい、睡眠、バランスの良い食事、換気、加湿、人ごみに出ないなどして、インフルエンザや冬の感染症を予防しましょう。

こんな症状があればインフルエンザかも…



急な高熱



強い寒気



体のあちこちが痛い



体がだるい

保護者の皆様へ

生徒がインフルエンザと診断された場合は、出席停止となりますので速やかに学校へご連絡願います

すでにお知らせしたとおり、本年度から「治癒証明書」に変わり、受診時に医療機関から渡される「インフルエンザ経過報告書」に保護者の方が記入し、生徒が登校する際に学校へ提出することになります。

もし医療機関から「インフルエンザ経過報告書」が渡されなかった場合は、上河内中のホームページからダウンロードし印刷して使用するか、学校へお問い合わせください。

ご協力をお願いいたします。



スマホと学力低下の関係

第4回姿勢の日
11月26日(火)

健康委員会

例説
・ラインやゲームが気になり、勉強に集中できない。
・スマホ依存症になっていて、脳が変化している。

数学	平日学校以外で 2時間以上勉強する	家では勉強しない (30分以下)
スマホをほとんど 使わない (1時間未満)	75点	64点
スマホを毎日 4時間以上使う	57点	48点

上の表は、仙台の小中学生を対象とした大規模な学力調査の結果です。なぜスマホを4時間以上使うと、勉強しても成績が低いのでしょうか。仮説としてスマホ依存が挙げられています。スマホ依存については12月4日の生徒朝会(健康委員会)で詳しくお話しします。

こころとからだのけんこうコーナー



SC,MS 12月の来校日

♡ SC 橘 浩太先生
17(火)

♡ MS 武井 八重子先生
3(火),4(水),6(金),10(火),11(水),12(木)
13(金),17(火),18(水),20(金),23(月)
24(火),25(水)

相談を希望する場合は、担任の先生か岡田まで申し出てください。武井先生には直接頼んでも大丈夫です。

「諦める」と「諦」

毎年12月12日に京都の清水寺で「今年の漢字」が発表されます。

昨年は「災」(サイ/わざわい)でした。今年も大規模な自然災害があり、自然の厳しさを痛感しました。さて、みなさんの2019年を表す漢字は何ですか？

ちなみに私は「諦」(テイ・タイ/あきらめる)です。どう頑張っても状況を変えることができなくて、諦めることが多い1年だったからです。

「諦める」というと非常にマイナスイメージですが、仏教において「諦」(タイ)とは真理や悟りを意味する語だそうです。

みなさんは、理想の自分と現実の自分とのギャップに苦しんでいませんか？

苦しんでいるという人は、現実の自分を受け入れて、新たな目標に向かって努力する方向に転換できると、少しは楽になるかもしれません。

「諦める」ではなく「諦」ととらえ、納得して前へ進むのです。

とはいえ努力すらせずに諦めるのは早いですよ!!

岡田

冬休み！ 病院へ行こう！

12月26日から1月7日までは冬季休業です。まだむし歯の治療が終わっていない人は、休みを利用して歯科を受診しましょう。歯科はたいてい予約が必要です。早めに計画を立てて、予約をしましょう。また、精密検査が必要な人や体に気になるところがある人も、この機会に病院を受診してくださいね。



レッツ・チャレンジ！
7つのまちがいさがし

むずかしいからよく見てね！

ダラダラと夜ふかししていませんか？



ダラダラと夜ふかししていませんか？



まちがいさがしの答え

答え:時計の秒針/トナカイの足/カーテンのひだ(左の下側)/サンタクロースが持っているプレゼントのリボン/男の子の
トレーナーの首もと/左はしの本の位置/猫のしっぽの模様