

ほけんだより

9月

令和2年9月
宇都宮市立上河内中学校

保護者のみなさまへ

「新しい生活様式」の修学旅行・運動会 ～お世話になりました～

お子様の毎日のマスクやハンカチの用意、健康管理について大変お世話になっています。

3年生は8月23日（日）から2泊3日で、盛岡・仙台方面への修学旅行へ行ってきました。生徒たちは、新幹線やバスの中、食堂や見学地で、マスク、手指の消毒、静かに過ごすという感染症予防対策をしっかり行い、「新しい生活様式」の修学旅行を楽しんでいました。

旅館や観光地、飲食店では、できる限りの対策をしてくだり、生徒たちを迎えてくれました。

3学年の先生方の、入念な下見や打ち合わせがあってこそ、思い出に残る修学旅行だったと思います。

運動会も、感染症や熱中症の対策のため、種目を工夫し、半日で、保護者の方のみのご参観となりました。ご協力ありがとうございました。

学校では、各クラスにサーキュレーター、非接触型体温計を設置するなど、感染症予防対策の環境が整ってきました。

学校生活で感染のリスクをゼロにするのは難しく、不安に思われる方もいらっしゃると思います。感染症予防対策に取り組みながらも、かけがえのない中学校生活を支援していきたいと思いますので、今後ともご理解とご協力をお願いいたします。



旅館での食事。体面にならないように座りました。



全クラスに設置されたサーキュレーター。教室内の空気を効率よく循環させます。



レッツ・チャレンジ!
7つのまちがいさがし



↑↑↑答えは上河内中のHP「R2 保健だより9月」をご覧ください！

スマートフォンの使い方を考えよう。

みなさんはスマートフォンを持っていますか？

スマホ（スマートフォン）は電話やメールだけでなく、ゲームをしたり、動画を楽しんだりもできる便利な道具です。でも使い方を間違えると、体に影響が出たり、犯罪に巻き込まれたりする危険な道具にもなってしまいます。ネット依存になってしまう人もいます。

スマホはあなたにとって、本当に必要ですか？ よく考えてみましょう。

もし、スマホを使うときには、保護者の方とよく話し合い、ルールを決めて使うようにしましょう。

スマホのルール 18の約束



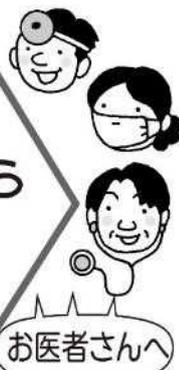
あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- | | | |
|---|---|--|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの | 7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみ |
| 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して | 10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください | 16 ときどき知能ゲームで遊んでみて |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て |
| 6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい | 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません | 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありますか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



健康診断が
終わってから
お知らせを
もらったら



お医者さんへ

保護者のみなさまへ

健康診断の結果、病気の疑いのあるお子様には結果をお知らせし、医療機関への受診を勧めています。早めの受診をお願いします。

医療機関を受診したら、医師に結果を記入していただき、学校へ提出してください。

なお、健康診断未実施で、気になる症状のあるお子様は、かかりつけの医療機関を受診されますようお勧めいたします。

まちがいさがし 答え

