

# ほけんだぶり



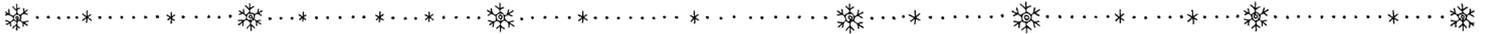
## 冬休み号

令和元(2019)年12月24日  
宇都宮市立上河内中学校

今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな一年でしたか？

できたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのないものです。みなさんをきっと成長させてくれています。

3年生は受験勉強のラストスパートをかける時期ですね。でも無理をして体調をくずさないよう、冬休みも規則正しい生活を心がけてください。応援しています。



## 守ろう！ 咳エチケット！

インフルエンザは咳やくしゃみの飛沫により感染します。「咳エチケット」とは、インフルエンザを他人に感染させないために、咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュなどで、口や鼻をおさえることです。特に学校など人が集まる場所で実践することが重要です。



### マスクをつける。

マスクをつけるときは鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。



### ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



### 上着の内側や袖そでで覆う。

周りの人にかからないように横を向く。



## 正しい咳エチケット

第5回姿勢の日  
12月24日(火)



今回の姿勢の日は、1-2の健康委員が「正しい咳エチケット」についてテレビ放送で啓発しました。

みなさん、咳エチケットを守りましょう！

### ★★★手洗いも忘れずに！！★★★



### 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発熱した後5日を経過し、かつ、解熱後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで出席停止です。

登校する際は、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。

よろしくお願いいたします。



# スマホ依存について



上河内中学校生徒会健康委員会  
令和元年12月4日(水)



スマホを使いすぎると、やる気のもとであるドーパミンという脳内物質が出にくくなり、やる気がなくなります。

また、考える、発明する、人を思いやる、我慢する、挑戦する、集中するなどといった、人間らしさをつかさどる脳の前頭前野の機能が低下します。

さらに、スマホに対して強い欲求が起こり、やめたくてもやめられない状態になってしまいます。

最悪の場合、罪を犯したり、病気になったりします。

脳の発達途上にある思春期・青年期では、さらに影響が大きいと考えられています。

アップルの創業者、スティーブ・ジョブズ氏をはじめ、IT企業の幹部が自分の子供にはデジタルツールを与えていないという事実を知っていますか？

スマホの使い方について、よく考えてみましょう。

12月4日に生徒朝会で、健康委員が「スマホ依存」について発表しました。

## ★☆☆ジュニア救命士養成事業 12月6日(金)6校時 2年生★☆☆

2年生の保健体育の授業で、心肺蘇生法やAEDの使い方についての実習を、上河内分署職員の皆様を講師に迎え実施しました。

適切な応急手当を行うことで救える命があることや、目の前で倒れた人の命を救う方法を学びました。将来このような場面で、適切な応急手当ができることを願っています。



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!



