

ほけだより7月

令和3年7月
宇都宮市立上河内中学校

夏の青空に映えるひまわり。黄色い花の向きはいつも太陽を追っているのだと思っていたら、それはつぼみまでの話。成長すると、自分が決めた方に向けて動かないそうです。成長期のみなさんは、今はいろいろな経験をして、見て感じて、自分の進路を模索しているところでしょうか。

もうすぐ始まる夏休みは、いろいろなことに挑戦できるよい機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。



朝食を毎日食べると 勉強やスポーツの成績が良くなる!?

朝食を毎日食べている子供は学力や体力が高いというデータがあります。(文科省調査)

また、新しく学んだ知識や運動の技能などをしっかりと脳に定着させるためには、早く寝て、十分な睡眠をとることが大事です。

夏休み中も「早寝早起き朝ごはん」を実践して、元気に過ごしましょう。



保護者のみなさまへ

健康診断の結果、治療や検査が必要な場合は、夏休み中の受診をお願いします。

視力低下、聴力異常は、学習やスポーツに影響を及ぼすことがあります。また、思わぬ病気が隠れている場合もあります。

むし歯は、痛みが出てからでは治療が長引きます。

早めに受診をされますようお願いいたします。

こころとからだのけんこうコーナー



心や身体の不調 もしかして 睡眠不足が原因かも!!

「なんだか体調が悪い」「病院へ行っても異常がないと言われた」。そんなときは睡眠不足を疑ってみましょう。

夜更かしによって睡眠が不足したり、体内時計のリズムが夜型化したりすると、様々な不調がおこり、頭や身体が十分に働かなくなります。また、その状態が続くと疲れがたまりやすくなります。さらに睡眠不足は、やる気やイライラなど感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力を低下させるほか、子供の脳の発達にも影響することが分かっています。

規則正しい生活習慣を心がけて、睡眠時間をしっかり確保しましょう。自分ではどうしてもコントロールできない場合は、専門家（医師やSC）に相談しましょう。

雷が鳴ったらどうする？

ゴロ>>>ゴロ

栃木県は日本でも有数の雷の多い県です。宇都宮の年間の雷日数は 26.5 日で、4 月～9 月に限ってみると、全国で一番多いそうです。2023 年開業予定の LRT の愛称が「ライトライン（雷都+LINE）」なのもうなずけます。

雷は、あっという間に近づいてきます。音が聞こえたらすぐに避難しましょう。



★ 建物や、窓を閉めた車の中に入り、なるべく空間の真ん中にいる。

★ 木や電柱、鉄塔など高いものから離れる。



★ 傘や釣り竿、バットなど長いものを持たない。



★ 避難する場所がない場合は、両足をそろえて前かがみにしゃがみ、両手で耳をふさぐ。そのときに地面に手をついたり寝転がったりしない。



SNS の「ルール違反」大丈夫？



スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ❌ 悪口や差別的な内容は書かない
- ❌ 暴力的な言葉は使わない
- ❌ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ❌ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ❌ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ❌ 根拠のない『うわさ話』をしない
- ❌ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむと
トラブルが起こったり、
大変な事件に発展する
ケースも！



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「R3 保健だより7月」をご覧ください！

急な暑さに 気をつけよう



急な暑さに 気をつけよう



まちがいさがし 答え

