

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、自分が決めた方を向い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勧めします。



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にする力や、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。 電が鳴ったらどうする?

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。

<u>雷は、あっという間に近づいてき</u> 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
- 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

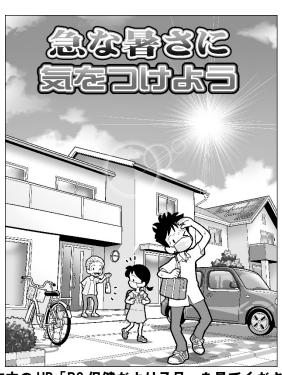
気軽な気持ちで書きこむと トラブルが起こったり、 大変な事件に発展する ケースも!





# **1つのまちがいさがしッツ・チャレンジ!**







↑↑↑答えは上河内中の HP「R3 保健だより7月」を見てください!

# まちがいさがし 答え



