

ほけんだより



11月の保健目標
寒さに負けない体をつくろう

令和元(2019)年11月 宇都宮市立上河内中学校

11月8日は立冬です。暦の上では冬が始まります。

本格的な冬が来る前に、かぜやインフルエンザに備えて、免疫力を高めておきましょう。

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間です。白血球の働きを活発にするためのポイントは、バランスよく食べる、平熱を36℃以上に保つ、ストレスを発散することです。寒い冬も元気に乗り切りましょう。



むし歯の「**歯科治療証明書**」が提出されていない人に**3回目**のお知らせを配付しています。
もし、治療が終わっているという場合は、「**歯科治療証明書**」を提出してください。



歯医者さんへ行こう！

8020を目指すため、20年ぶりに歯科医院へ行き、歯科検診と歯石の除去をしました。今後、以前治療したところの詰めなおしや、ブラッシング指導をしてもらう予定です。行く前は、気になるところはあるけれど、ちょっと怖いし時間も無いし、痛くもないのでためらっていたのですが、行ってみたら不安は解消し、口の中はスッキリさわやか。行って本当によかったです。

上河内中の周りには、歯科医院が3軒もあります。しかも中学生までは、こども医療費助成制度で医療費が無料です。むし歯は進行すると治療に時間がかかります。放っておくと受験や大切なときに歯が痛くなるかもしれません。将来歯を失うかもしれません。今のうちに歯の治療をしてしましましょう。

むし歯がない人も、かかりつけの歯科医院で定期的にメンテナンスしてもらうことをお勧めします。

思い立ったが吉日。早速予約の電話をしましょう！！（保護者同伴でないと診察してもらえない場合もあるので確認してくださいね。）

岡田

受験生へ インフルエンザ対策 予防接種はお早めに！

日本では、インフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。

接種後、抗体ができて予防の効果が現れるまでに2週間かかります。その効果は約5か月間持続します。

宇都宮市では、インフルエンザの患者がポツポツ出ています。特に受験生は、保護者やかかりつけ医と相談し、11月の初めには予防接種を受けておきたいですね。

インフルエンザに罹患し出席停止となった生徒が登校する際には、「**インフルエンザ経過報告書**」をご提出いただくこととなります。

詳しくは上中HP→各種たより→その他の通知をご覧ください。

こころとからだのけんこうコーナー



SC, MS 11月の来校日

♡ SC 橋 浩太先生
12(火), 26(火)

♡ MS 武井 八重子先生
1(金), 5(火), 6(水), 8(金), 13(水),
14(木), 19(火), 20(水), 21(木), 22(金),
26(火), 27(水), 29(金)

相談を希望する場合は、担任の先生か養護教諭岡田まで申し出てください。



言葉で伝えられない気持ち

みなさんは、気持ちをうまく言葉で表現できず、モヤモヤしたことはありませんか？

心の中は「うざい」「別に…」「嫌だ」「かわいい」などといった簡単な言葉ではなく、本当はもっと複雑なのではないでしょうか。

思春期の心の深いところで湧き上がる感情は、言葉が追い付かないことが多いようです。

私は本を読むのが好きです。今はミステリーが好きですが、若い頃は、等身大の女性が主人公の小説を好んで読んでいました。

読んでいて、自分の言葉にできなかった感情とピッタリ合う言葉に出会えるのが好きだったのかもしれない。探していたのかもしれない。

ピース又吉さんが「読書とは、言葉にならなかった感覚の確認と発見の作業である」と言っていました。正にその通りだと思います。

みなさんも、そんな読書体験をしてみませんか？ また、誰かにモヤモヤした気持ちを話すだけでも、「うざい」という一言で表せない感情に気づくかもしれません。

さて、11月は上河内中の図書館利用を推進する月間です。「11月は図書館に行こう!!」

岡田

さがとう!!
7つのまじがいを
レッツ・チャレンジ!

答えは保健室
掲示板または
上河内中HPを
見てね!



まちがいさがし 答え

