



3月の保健目標

健康生活を振り返ろう

2019. 3. 8 宇都宮市立上河内中学校

暖かい日が少しずつ増えてきました。冬の間、ほとんど降らなかった雨も、時折降るようになりました。ほどよいときに、やわらかく降りそそぎ、草木の成長を促す雨を甘雨^{かんう}というそうです。

みなさんにも、いろいろな人の温かい思いや言葉が、この甘雨^{かんう}のように降りそそいでいたかもしれません。

それから、担任の先生や部活動の顧問の先生、保護者の方からの厳しい言葉の中に、あふれる愛情が込められていたことに気付いていたでしょうか。

成長したみなさんの次年度の活躍を楽しみにしています。



心は元気ですか？

第8回姿勢の日
2月26日（火）



みなさん、心は元気ですか？
私たちの体と心には深いつながりがあります。

私たちの心は様々な刺激を受け、嫌な気分になったり悲しくなったりします。このような心の変化をストレス反応といえます。

ストレスが積み重なっていくと、イライラして物や人に当たる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てきてしまいます。

ストレスをためないためには、好きなことをしたり、体を休めたり、人に相談したりすることが大切です。

まずは正しい姿勢をして、深呼吸を試みましょう。自律神経が整い、リラックスできます。

また、試練や困難によるストレスがあっても、それを解決して乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくといわれています。

でも、つらいときには誰かに相談してくださいね。



健康委員会



中学生までは、市のこども医療費助成制度により医療費が無料です。でも高校生になると医療費がかかります。むし歯の治療や検査が必要な3年生は、早めに医療機関を受診するようお勧めします。

卒業するみなさんへ

自分の健康は自分で守る！

あなたの体の異変に気づき、休ませてあげられるのはあなただけです。

学校で勉強した知識を生かして、自分の健康を守ってってください。

みなさんのこれからが、健康で明るいものになるよう願っています。

1・2年生のみなさんへ

歯と口の健康週間作品募集

むし歯の予防、歯周病の予防、よくかむことなど、歯の健康を呼びかけるポスター、標語、作文を募集します。

校内締め切りは4月19日（金）です。是非、応募してください。

ポスター、標語、作文に文字をいれるときは、「虫」という字は使わないでください。（×虫歯 ○むし歯）

新年度になったら保健室へ提出してください。

① ポスター

- ・画用紙（B3四つ切）を渡しますので家で書いてきてください。画用紙は保健室へ取りに来てください。

② 標語

③ 作文

- ・400字詰め原稿用紙2枚半書いてください。
- ・作文には最初の行に題名をかいて、二行目に学校名、学年、名前を書いてください。
- ・原稿用紙が必要な人は保健室へ取りに来てください。

※ 優秀作品は宇都宮市歯科医師会、宇都宮市教育委員会等主催の「歯と口の健康週間作品募集」に出品します。

保護者の方へ

～災害共済給付制度について～ もう一度ご確認ください

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下について、もう一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中や休み時間、部活動中、登下校中など
- 医療費が5000円以上（窓口での保護者負担額が1500円以上）が対象
- 支払い請求の効力は、給付事由が発生してから2年間

申請漏れがないようご注意ください、もし分からないことがあれば保健室までお知らせください。

1年間で保健室を利用した人の数

ケガをした **307人**

体調が悪い **311人**

H31.3.5 現在

保護者のみなさまへ

この1年間、学校保健に関してご理解とご協力をいただきましたことに、心より感謝申し上げます。

新年度、お子さまがますます健やかに成長されますよう願っています。

養護教諭 岡田 香



レッツ・チャレンジ！
7つのまちがいさがし

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

