

3月のほけんだより

令和5年3月

上河内中学校



卒業式に臨む姿勢

第6回姿勢の日
2月28日(火)



3月13日は卒業式です。

今回の姿勢の日の内容は「卒業式に臨む姿勢」についてでした。

起立したとき、礼をするとき、着席したときの姿勢について確認しました。

卒業式は全校を挙げて卒業生の門出を喜び合うものです。

3年生は、上河内中の卒業生であることに誇りをもち、高校や社会へ出ていく自覚を胸に卒業式に臨むことでしょう。

1・2年生は、上河内中の伝統を受け継ぎ、学び合いながら、さらに成長、向上しようとする意識をもって臨んでほしいと思います。

卒業式は3年生の最後の行事です。規律正しい、厳粛な態度で臨みましょう。



健康委員会

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、歯と口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21日(金)です。是非、応募してください。

特に美術部と健康委員会の生徒のみなさんは、積極的に応募してください。 よろしくお願いします。

【注意点】

- ★ ポスター、標語、作文に「むし歯」の言葉を使うときは、「虫」という字は使わないでください。(×虫歯 ○むし歯)
- ★ ポスター
 - ・画用紙B3(四つ切)は各自用意してください。
- ★ 標語
 - ・用紙は自由です。
- ★ 作文
 - ・400字詰め原稿用紙「2枚半」分書いてください。
 - ・作文は一行目に題名、二行目に学校名、学年、名前を書いてください。
 - ・原稿用紙は各自用意してください。

※ 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コンクール」に出品します。

たくさんの応募
待っています！



努力する人は希望を語り、怠ける人は不満を語る

(井上靖：小説家、詩人)

卒業
おめでとう！

みなさんの前には「希望」という大きな空が広がっています。

これから歩いていく人生には、うれしいことや楽しいことだけでなく、つらいことも悲しいことも待ち受けていることでしょう。どんなときも、自分を見失わず「希望を語る人」になってほしいと思います。みなさんが自分らしく、充実した人生を送ることを願ってやみません。応援しています。卒業おめでとう。 岡田



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は
どうやって
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞
が音の振動を電気信号
に変換して、脳に
伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

ヘッドホン・イヤホンも使うときは

音量に注意！

- ☒ まわりの会話が
聞こえるくらいを
目安に



時間に注意！

- ☒ 連続して聞かず、
こまめに
休憩を

もしも
こんな症状があれば
すぐに病院へ！

- ☐ 耳鳴りがする
- ☐ 耳が詰まっている感じがする
- ☐ 聞こえにくい



保護者の皆様へ

学校の管理下でのけがで病院を受診した場合は、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。支払い請求の時効は2年間です。

申請する場合は、担任か、養護教諭までご連絡ください。

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

よく
みてね！

そつぎょう
卒業おめでとう



そつぎょう
卒業おめでとう



↑↑↑ 答えは上河内中の HP「R5 保健だより 3 月」を見てください！

まちがいさがし答え

