

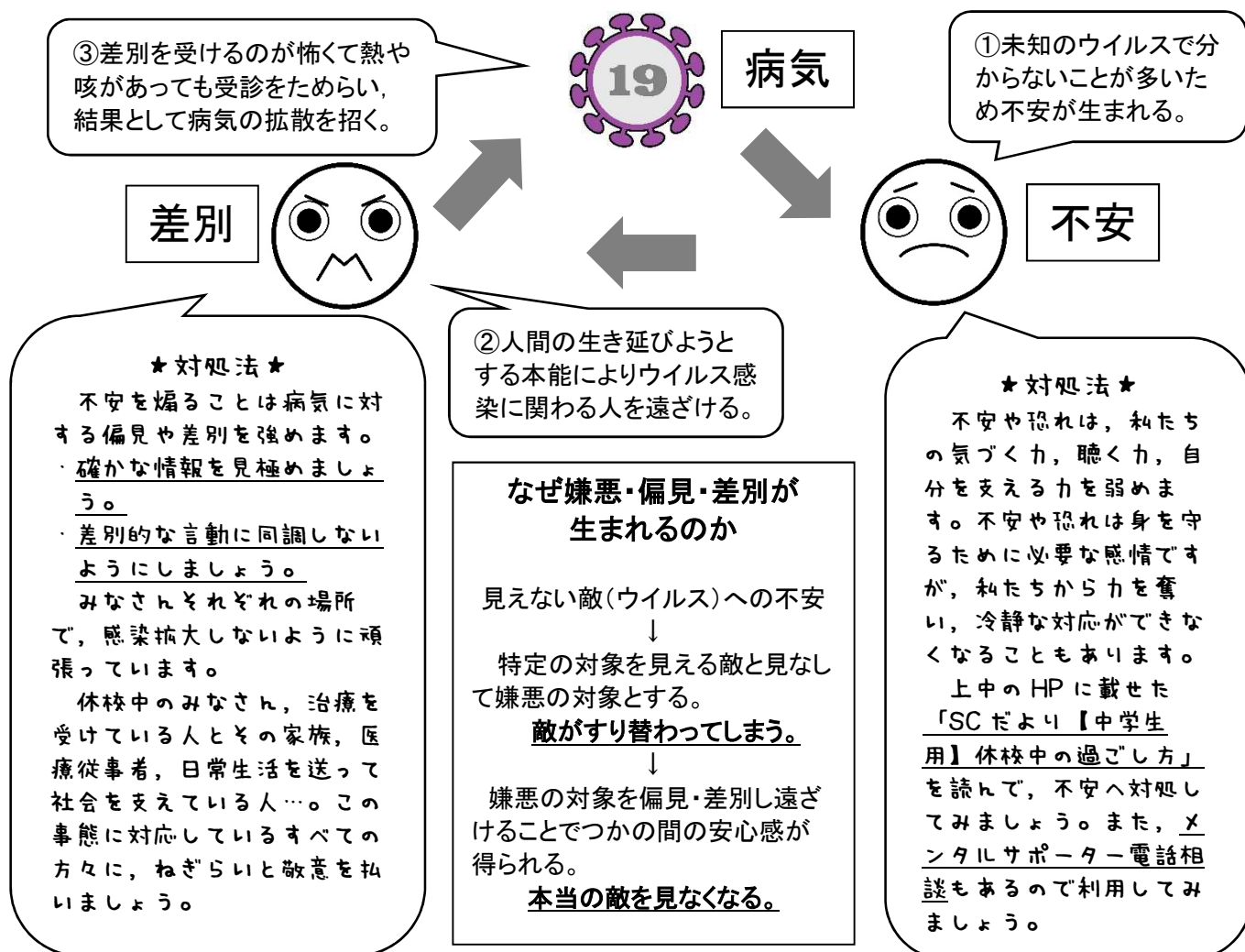
令和2年5月
宇都宮市立上河内中学校

上河内中学校のみなさん、こんにちは。元気に過ごしていますか？
長い休校中に、昼夜逆転してしまっている人はいませんか？
休校中も学校があるときと同じように、決まった時間に起きて朝食を食べ、歯みがきをするといったルーティンをこなすことが、心と体の健康につながります。規則正しい生活を心がけてください。

新型コロナウイルス 手洗い・咳エチケット, 3密を避ける, それから...

「新型コロナウイルス」と聞いて、みなさんは何を思いますか？
感染すると重症化するかもしれないという「怖れ」、ワクチンも薬もなく、学校生活も送れない、この生活がいつまで続くのかという「不安」、特定の人や地域、職業などに対する「嫌悪」「偏見」「差別」…。
この新型コロナウイルス感染症の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別がさらなる病気の拡散につながることで。

負のスパイラルで感染症が広がる



それぞれの立場でできることを行い、負のスパイラルを断ち切ろう！



なぜたばこを吸っちゃいけないの？

たばこには害のある物質が200種類以上も含まれているので、いろいろな病気にかかりやすくなります。代表的なものは、ニコチン、タール、一酸化炭素の三つです。



ニコチン

血管を縮めて、血液の流れを悪くします。強い中毒性があります。

タール

肺にこびりついて働きを悪くしたり、がんにかかりやすくしたりします。

一酸化炭素

身体に必要な酸素を運べないようにするので、運動すると息が切れやすくなります。

★20歳未満の者は、未成年者喫煙禁止法で、たばこを吸うことを禁止されています。

5月の花を咲かせるのは？

こんな英語のことわざを知っていますか？

【April showers bring May flowers.】

(4月の雨が5月の花を咲かせる)



「つらいことがあっても、きっと後でいいことがあるよ」と教えてくれる言葉です。日本でいう「苦あれば楽あり」。

こんな表現もあります。

【Take the bad with the good.】

(いいことも悪いことも受け入れなさい)

「楽あれば苦あり」「毎日いいことばかりあるわけじゃない」という意味ですね。

今のあなたには、どちらの言葉が響きますか？ 嫌なことがあった日は、声に出して言うのもいいかもしれませんね。



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「R2 保健だより 5月」をご覧ください！

まちがいさがし答え

