



令和5年12月

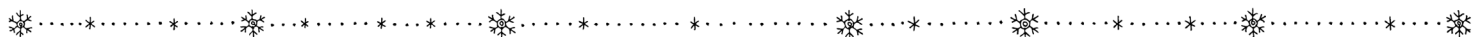
上河内中学校



今年も残すところあとわずかになりました。振り返るとどんな一年でしたか？

できたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのないものです。みなさんをきっと成長させてくれることでしょう。

3年生は年が明けるとすぐ、私立高校の受験が始まります。無理をして体調をくずさないよう、冬休みも規則正しい生活を心がけてください。応援しています。



たばこに関する健康教育出前講座

11月30日(木) 6校時

1年生を対象に、宇都宮市保健所健康増進課の保健師さんによる「たばこに関する健康教育出前講座」が行われました。

内容

- ・ たばこがやめられなくなるメカニズム
- ・ たばこに含まれる有害物質
- ・ 喫煙による健康への影響
- ・ たばこをすすめられたときの対応方法

誘われたときの断り方のロールプレイングも実施しました。

たばこは有害です。20歳未満の喫煙は法律で禁じられています。



断り方のポイント

- ★はっきり断る。
- ★理由をつけて断る。
- ★冷静に考え反論してみる。



たばこを断るロールプレイングの様子

上河内中学校姿勢の日

第5回 12月15日(金)

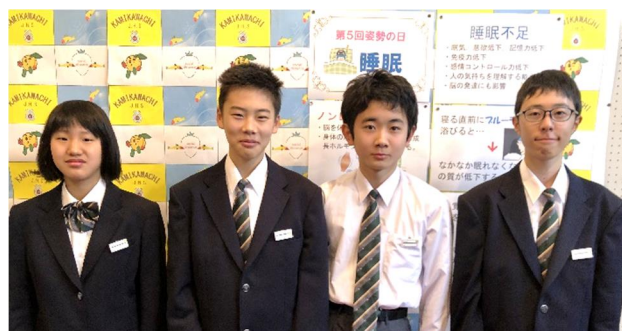


みなさんは、毎日睡眠を十分にとっていますか？
睡眠不足になると、様々な問題を引き起こします。

- ・ 眠気、意欲低下、記憶力低下
- ・ 免疫力低下
- ・ 感情コントロール力低下
- ・ 人の気持ちを理解する能力低下
- ・ 脳の発達にも影響

また、寝る直前にスマホやゲーム機などのデジタル機器を使用すると、なかなか眠れなくなり、睡眠の質が低下します。反対に朝目覚めるときに、太陽の強い光を浴びると体内時計がリセットされて活動状態に導かれます。

自分の生活習慣を振り返り、主体的に生活をコントロールして、充実した中学校生活を送りましょう。



健康委員会

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、急な病気やけがをした場合、電話で相談できる全国共通の連絡先があります。また、宇都宮市夜間休日救急診療所では、急病患者に対して応急的な診療を行っており、事前に Web 問診で問診票の入力ができます。診療科目や診療時間など、詳しくはネットで調べてみてください。



#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

悩みごとがあるときは…

24時間子供SOSダイヤル
(通話無料)

なやみいおう

0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。一人で苦しまず、相談してくださいね。

保護者の皆様へ

生徒がインフルエンザと診断された場合は発熱した後5日を経過し、かつ、解熱後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで出席停止です。

登校する際は、受診時に医療機関から渡される「インフルエンザ経過報告書」に保護者の方が記入し、生徒が登校する際に学校へ提出することになります。

よろしくお願いいたします。

冬休みも手洗いや換気をしっかりと、感染症の予防に努めましょう。



レッツ・チャレンジ！
7つのまちがいさがし



↑↑↑ 答えは上河内中学校全校クラスルームか HP の「R5保健だより12月」をご覧ください！

まちがいさがし 答え



