

令和4年1月
宇都宮市立上河内中学校

いつもより少し長めの冬休みでしたが、学校の生活リズムは戻りましたか？

全国で新型コロナウイルスに感染する人が増加し、栃木県でも警戒度はレベル2（感染拡大期）に上がりました。

上河内中では、マスクをする、手洗い・消毒をする、換気をする、密を避ける、黙食、体調の悪いときは休むなど、今までやってきた感染症対策を強化するとともに、部活動を1月31日まで休止にすることにしました。

可能な限りリスクを減少させる努力をしながら、学校生活を継続していきたいと思いますので、感染症予防対策をしっかり行っていきましょう。

ただし感染力が強いので、予防しても感染することはあります。そんなときは気にすることなく、ゆっくり休んでくださいね。

徹底しよう！

感染症予防対策



病院へ行こう！

早期発見早期治療が
健康の秘訣です！



裸眼または矯正視力でB以下、つまり1.0未満の生徒に受診を勧めたところ、11/30現在で63.7%の生徒が眼科を受診しました。

市内中学校、県、全国と比較すると高い受診率です。上中の生徒のみなさんは、健康への意識が高いことが分かりました。

コロナ禍で受診を控えている人もいますが、病気は早期発見早期治療が基本です。病院では感染症対策を徹底しています。気になる症状がある人は早めに受診しましょう。

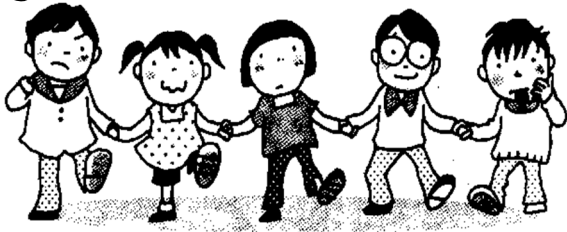
視力受診率（％）

R3 上河内中	63.7
R3 宇都宮市中学校（7校）	41.5
R2 栃木県小中	43.6
R2 全国小中	41.7

栃木県・全国：栃木県保険医協会の調査
宇都宮市中学校（7校）：陽西ブロック集計

※ 宇都宮市は子ども医療費助成制度があり、高校生まで医療費（保険診療分）が無料です。

こころとからだのけんこうコーナー



スクールカウンセラー小田部先生、メンタルサポーター武井先生に相談したいことがある人は、上中の先生に申し出てください。

「ヤングケアラー」を知っていますか？

「ヤングケアラー」とは、年齢や成長の度合いに見合わない重い責任や負担を負って、本来、大人が担うような家族の介護やケア、身の回りの世話を担っている18歳未満の子どものことです。具体的には、入浴やトイレの介助や身の回りの世話、それに買い物、料理、掃除、洗濯などの家事です。

もしも困っていることがあったら、学校の先生に相談してください。また、ヤングケアラーに係るチラシをクロームブックで配信しました。そのチラシに書いてある相談窓口へ連絡をしてみましょう。

一人で悩まず相談してくださいね。

受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

- ①** 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。



海馬

- ②** 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。

- ③** 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

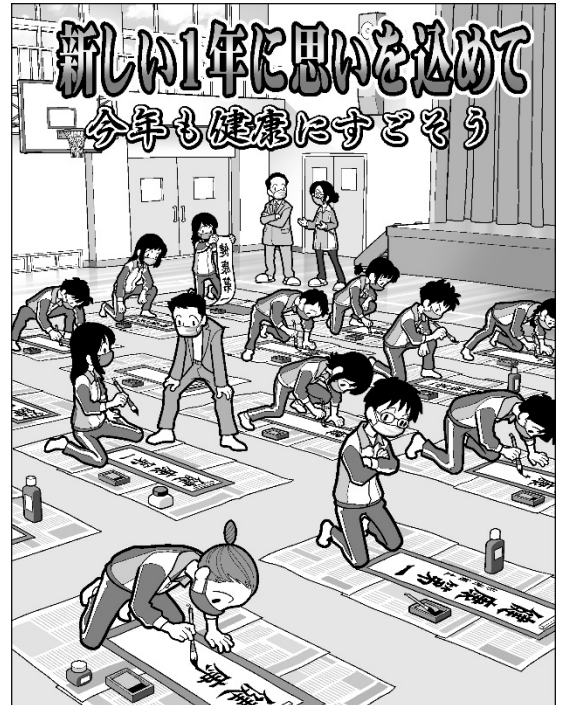
- ④** 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。

- ⑤** 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を
整えることも
忘れずに！



レッツ・チャレンジ！
7つのまがいさがし



↑↑↑ 答えは上河内中の HP「R4保健だより1月」を見てください！

まちがいさがし 答え

