

# ほけんだより11月

令和2年11月  
宇都宮市立上河内中学校

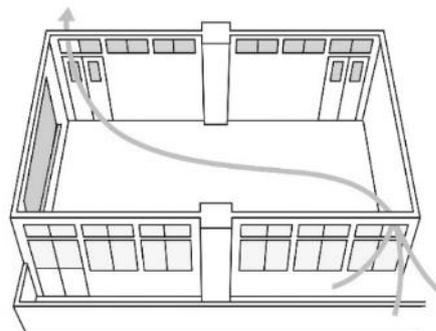
だんだん寒くなってきました。全国的にみると、コロナウイルス感染症にかかる人が増えているようです。上河内中のみなさんは、感染症予防対策は万全ですか？

最近、マスクをしないで大声で話す人、マスクを正しくつけない人、ハンカチを持って来ない人が目立ちます。上河内中は、感染症予防対策をしながら行事をできる限り実施するという方針です。それは、みなさんの感染症予防対策が十分であることが大前提です。自分の行動を振り返ってみましょう。

## 寒くても換気をしよう！

### ☆☆☆効率的な換気のポイント☆☆☆

- ・対角線上に2か所の窓を空け、空気の流れをつくる。
- ・空気の入りを狭く、出口を広くする。
- ・高窓を利用する。(窓の閉め忘れ注意。)
- ・風がない場合は、外に向けてサーキュレーターを稼働する。



## 第4回 姿勢の日

11/13(金)～11/20(金)  
上河内中読書週間

正しい姿勢で読書をしましょう。



『神様のカルテ』  
夏川 草介  
★副校長先生の  
好きな本です



『心を整える』  
長谷部 誠  
★矢野先生の  
好きな本です。



『#スマホの奴隷  
をやめたくて』  
忍足 みかん

今回の「姿勢の日」は、「上河内中読書週間」にちなんで、心と身体の健康に関する本を紹介しました。

上中の図書館にあるので是非読んでみてください。  
健康委員会



## 📖 養護教諭お勧めの本 📖

### 『私とは何かー「個人」から「分人」へ』 平野啓一郎/講談社現代新書

一緒にいる相手によって、自然と態度を変えているときがある。どれが本当の自分なのだろう。

そんな疑問の答えのヒントになるのが、一人の人間「個人」は、実はもっと小さな単位の「分人」の集合体でできているという考え方だ。

「分人」は、相手との相互作用の中で生じるので、相手によって態度が変わっても、すべて「本当の自分」であるということだ。そう考えると気が楽になる。

反抗的なあなた、素直なあなた。すべて本当のあなたなのだ。



## かかりつけ歯科医を持ちましょう



歯科医は、むし歯や歯周病の治療をするだけでなく、予防のために、メンテナンスやセルフケアのアドバイスをしたり、スポーツ用のマウスガードを作ったりと、頼れる存在です。口と歯の健康保持は、全身のケアにもつながります。

### 笑顔に自信



### おいしく食べる



### パフォーマンス向上



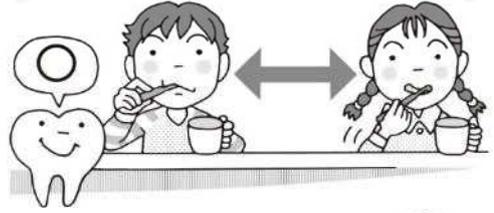
### 感染症予防



私も歯周病予備軍なので、3か月に1度、メンテナンスをしています。いつまでも自分の歯で、美味しく食事をしたいと思います。目指せ8020!!



## 歯みがき中も感染予防!



- ★歯みがきをするとき、飛沫を飛ばさないようにしましょう。
- ★窓を開けて、換気をしましょう。

※歯みがきなどの口腔ケアは、インフルエンザの感染リスクを下げる事が分かっています。新型コロナウイルス感染症対策としても、試す価値は十分あります!!



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11月」をご覧ください!

まちがいさがし 答え

