



宇都宮市立上河内中学校 令和元年 5月

5月の保健目標

自分の体を知ろう

風薫る5月。春から初夏に向かうこの時期は、気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。また、新学期からゴールデンウィークをはさんで約1か月、そろそろ身体と心に疲れが出るころかもしれません。

新しい環境では疲れるのも失敗するのも当たり前。自分なりの方法でリフレッシュしたり、できる範囲でやってみようと開き直ったりすることも大切です。まずは規則正しい生活習慣を作ることから始めましょう。

それでも疲れが続くようなときには、何か病気が隠れているかもしれないので病院を受診しましょう。



5/31 世界禁煙デー

日本のランクは下から2番目

WHOは医療機関や学校、交通機関など人が多く集まる場所で禁煙義務の法律があるかどうかで各国を4つのランクに評価分けしています。

日本は2019～2020年に施行される法律で「学校、病院、行政機関は敷地内禁煙、交通機関（バス・タクシー・航空機）は禁煙」「飲食店、船・鉄道は原則屋内禁煙で専用室のみ喫煙可（小さな飲食店は条件により喫煙可）」となります。それでもまだWHOの4つのランクでは下から2番目。



世界186カ国の中で最高ランクの国が55カ国もあるのに、日本はかなり遅れていますね。

なぜたばこを吸っちゃいけないの？

若いうちからたばこを吸い始めると、ニコチン依存症になりやすく、また、病気や死亡の確率が高くなります。

それから、酸素が体や脳にいきわたらなくなり、成長に影響が出たり、スポーツや勉強で力を発揮できなくなったりします。

上河内中のみなさん、たばこを勧められても断りましょう！！



保護者のみなさまへ

健康診断の結果、病気の疑いのある人には結果をお知らせし、医療機関への受診を勧めています。早めの受診をお願いします。

医療機関を受診したら、医師に結果を記入していただき、学校へ提出してください。

なお、7月に「健康票」にて、すべての健康診断の結果をお知らせいたします。

健康診断はもうしばらく続きます。ご協力よろしくお願いします。

こころとからだのけんこうコーナー



みなさん、心は元気ですか？ 上河内中には、みなさんの心に寄り添い、悩みを一緒に考えてくださるスクールカウンセラー(SC)とメンタルサポーター(MS)の先生がいます。

SC、MSの先生に相談したいことがあるときは、担任の先生か、養護教諭岡田までお知らせください。

橘先生、武井先生に直接頼んでもいいですよ。

スクールカウンセラー

橘 浩太 先生

♡ 5月の勤務予定日
14日(火)
28日(火)
♡ 勤務時間
9:30~18:00

教育領域が専門の臨床心理士、公認心理士です。中学生の3年間は心と体が大きく成長し、これまでになかった悩みが出てきてもおかしくない時期です。みなさんが何か困ったり、迷ったりしたときに、お話をしっかり聴き、どうしていったらよいかを共に考えていきたいと思っています。



メンタルサポーター

武井 八重子 先生

♡ 5月の勤務予定日
8日(水), 10日(金), 13日(月)
14日(火), 17日(金), 21日(火)
22日(水), 24日(金), 28日(火)
29日(水), 31日(金)
♡ 勤務時間
10:00~14:00

こんにちは。メンタルサポーターの武井です。皆さんが日々の生活で感じる悩み、不安、焦りなど、私に話してみませんか？(もちろん楽しい話もOKです。)一緒に考えて、できることを見つけましょう。皆さんの笑顔が今以上に増えたらいいなと思います。



さがぞう!!
7つのまちがいを
レッツ・チャレンジ!

答えは保健室
掲示板または
上河内中HPを
見てね!



まちがいさがし答え

