

ほげんだより



令和元(2019)年9月 宇都宮市立上河内中学校

9月の保健目標
規則正しい生活をしよう

9月になりました。日中は暑い日が続いていますが、朝夕はすっかり涼しくなりました。上河内中の庭では、セミの声から秋の始まりを告げるコオロギの涼しげな声にバトンタッチ。

季節の変わり目は体調を崩すことも多いので、睡眠時間を十分に確保し、しっかり朝食を食べ、規則正しい生活を心がけましょう。

9月9日は救急の日

災害用伝言ダイヤル



110番
(警察)
119番
(救急)
以外にも



児童相談所 189

覚え方は「いちはやく」



警察相談専用電話

#9110



ケータイ
スマホに

登録

しておきたい

ばんごう
No.

子ども医療電話相談

#8000



本校の AED 設置場所



体育館玄関を入り、右側の壁にあります。

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。

電源を入れ、自動音声の案内に従って操作します。

体育館西の玄関から入り、すぐ右側の壁面に設置してあります。来校の際にはご確認ください。もしもの時には迷わずご利用ください。

保健室からのお知らせ

受診はお済みですか？

夏休みが始まる前に、歯科検診・視力検査・耳鼻科健診の結果、治療や検査が必要な人へ、再度医療機関への受診をお勧めしました。

夏休み期間中に受診した人も多く、治療報告書が続々と届いています。安心して勉強や運動に取り組めるようになったことでしょう。

受診がまだの人は、充実した中学校生活を送るために、早めに受診するようにしましょう。

私は近眼（最近では老眼）のため、眼科は時々受診しています。でも歯科は20年以上かかっていません。

上中のみなさんや我が子に、歯医者さんへ行くように言うだけでなく、自分でも行動しようと思ひ、10月に歯科検診の予約をしました。

むし歯や歯周病、変な風に生えている親知らずなど、どんな診断をされるのかドキドキです。

みんなも勇気を出して行ってみましょう！！ 岡田



こころとからだのけんこうコーナー



夏休み、心と体のメンテナンスはできましたか？

私はお盆を中心に長いお休みをいただきました。夏休み前は、規則正しいメリハリのある生活をしていましたが、休み中はゴロゴロしてしまい、そうすると次の行動を起こすのが億劫になり、やりたかったことの半分もできませんでした。毎日規則正しく生活することの尊さを実感しました。

みなさんはどうでしたか？

夏休みは終わってしまいました。早く学校生活のリズムを取り戻したいと思います。 岡田

♡ SC 橘 浩太先生 9月の来校日 9月17日(火) 9:30~18:00

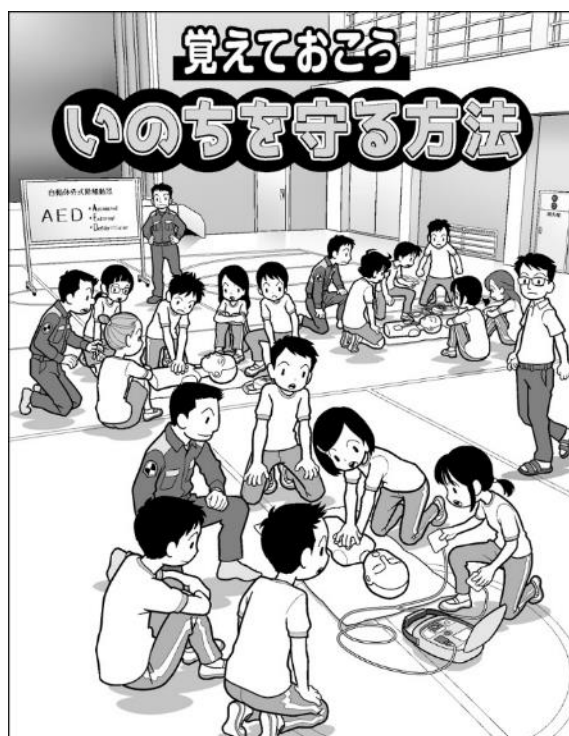
♡ MS 武井 八重子先生 9月の来校日 毎週 火・水・金 10:00~14:00

※ SC との面談は予約制です。担任の先生か養護教諭岡田まで申し出てください。

MS に相談したい場合は、直接武井先生へ申し出ても大丈夫です。

レッツ・チャレンジ！
7つのまじがいを
さがそう！！

答えは保健室
掲示板または
上河内中HPを
見てね！



まちがいはなし 答え

