



令和4年11月

上河内中学校



この季節、美しく色づくイチョウの葉。なんと恐竜のいた時代から地球上に茂っていたので「生きた化石」と言われています。火に強く丈夫なので、全国の街路樹数の1位がイチョウなのだとか。上河内中東側の背の高いイチョウの木も美しく色づいています。小春日和にのんびりと眺めるのもいいですね。



上河内中学校姿勢の日

第3回10月25日(火)

スマホ依存について



スマホ依存とは、スマートフォンの使用を続けることで昼夜逆転する、成績が著しく下がるなど様々な問題が起きているにも関わらず、使用がやめられず、スマートフォンが使用できない状況が続くと、イライラし落ち着かなくなるなど精神的に依存してしまう状態のことです。

一旦スマホ依存になると、スマホに対して強い欲求が起こり、やめたくてもやめられない状態になってしまいます。脳に止まらない回路ができてしまうのです。そのため自分の意志で抜け出すのは困難です。スマホ依存の心配があるという人は、深刻な状態になる前に、親や先生に相談してくださいね。



健康委員会

たばこに関する健康教育出前講座

11月17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止されています。

中学生のみなさんは、吸ってはいけませんよ。



ロールプレイングの様子

コロナ・インフル同時流行注意報

この冬(2022-2023 シーズン)は、新型コロナウイルス感染症が今夏以上に拡大し、季節性インフルエンザと同時流行する可能性があります。

今夏の感染拡大時以上に、発熱外来や救急医療のひっ迫が懸念されることから、**11月17日(木曜日)**より、「**コロナ・インフル同時流行注意報**」を発出します。

コロナ・インフル同時流行注意報



かかりつけ医等お近くの医療機関にお問い合わせください。
連絡が難しい場合は、以下の窓口にご相談ください。

発熱等の症状が出た場合は・・・

受診・ワクチン相談センター → **☎ 0570-052-092** (24時間対応)

回線数増強(R4.12.1～)

・日中10→20回線
・夜間 5→10回線

✓ 夜間・休日で受診するか救急車を呼ぶか迷った場合

体調変化時など迷った時は以下の窓口**にためらわずにご相談ください。**

○子ども<概ね15歳未満>  ※対応する時間帯以外は、かかりつけ医や上記連絡先にご相談ください。

とちぎこども救急電話相談 → **#8000** 又は **☎ 028-600-0099**

○大 人<概ね15歳以上>  (月～土 18時～翌朝8時/日・祝 24時間(8時～翌朝8時))

とちぎ救急医療電話相談 → **#7111** 又は **☎ 028-623-3344**

(月～金 18時～22時/土・日・祝 16時～22時)

罹患後症状(後遺症)にお悩みの場合は・・・

後遺症相談対応医療機関 → **栃木県 コロナ 後遺症**

検索

https://www.pref.tochigi.lg.jp/e02/covid-19_sequelae.html

コロナ後遺症相談センター → **☎ 0570-783-383** (午後3時～午後9時(土日祝日を含む))



レッツ・チャレンジ！
7つのまちがいやがて



↑↑↑ 答えは上河内中の HP「R4 保健だより11月」をご覧ください！

まちがいさがし答え

