

令和5年11月  
上河内中学校



11月23日は勤労感謝の日です。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様に捧げて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに感謝の気持ちをもてるといいですね。

## 上河内中学校姿勢の日



第4回 10月26日(木)

ネットリテラシーを  
高めよう!

健康委員会



インターネットはとても便利ですが、危険もたくさん潜んでいます。ルールを理解しリスクを避けて、上手に情報を利用したり、よりよい情報発信をしたりできる能力のことをネットリテラシーと言います。

SNS に投稿する前に考えてほしいポイントは、  
**①個人情報**がもれていないか **②投稿する時間**  
**③一緒に写っている人の許可**があるかです。友達だけでなく、写りこんでしまった人を勝手に載せると、肖像権の侵害として訴えられることもあります。

また、有名人の悪口も、発信者が特定されて、  
名誉棄損や侮辱罪で高額な賠償請求をされる  
こともあります。また、広めることに加担した場合、責任を問われることもあります。たくさんの悪口に苦しみ、命を絶つ人もいます。誹謗中傷は絶対にしてはいけません。

ネットリテラシーを高めていきましょう。

## 11月8日いい歯の日

### 歯医者さんへ行こう!!



イラスト沙也佳

6月の歯科健診の結果、むし歯がある人29名に、治療を勧めるお知らせを出しました。

その内7名が歯科を受診しましたが、22名からはまだ歯科治療証明書の提出がありません。

**受験や大切な日に、歯が痛くて実力が出せなくなるとは大変です。早急に受診しましょう。**

受診済みの場合は担任または養護教諭までお知らせください。



# 空気も気持ちも 換気でリフレッシュ!

換気をしないと...

二酸化炭素が  
増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。  
空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、  
頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが  
発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露しやすいです。  
結露すると、カビやダニが発生しやすくなり、  
アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌が  
ただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

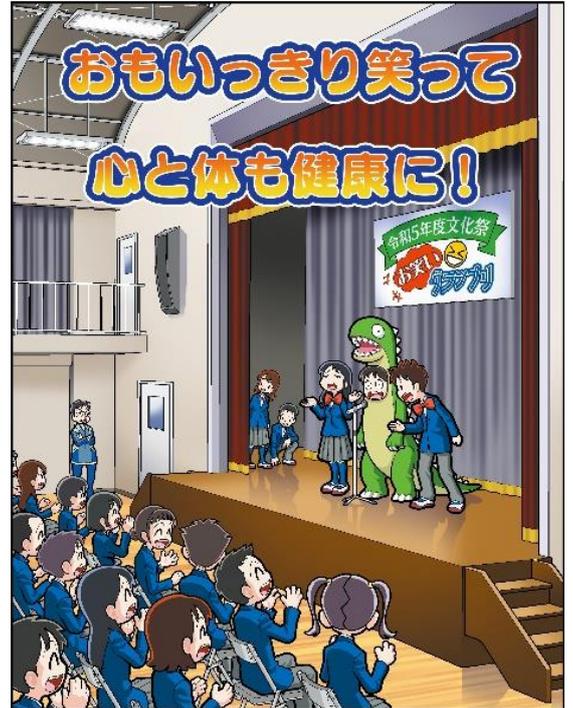
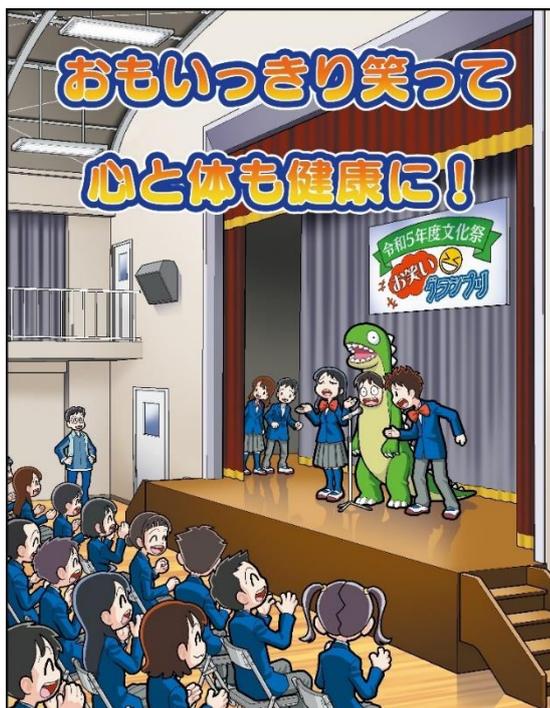
においが  
こもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、  
嫌なにおいになります。



レッツ・チャレンジ!  
7つのまちがいさがし



↑↑↑ 答えは上河内中学校全校クラスルームか HP の「R5 保健だより11月」をご覧ください!

# まちがいさがし 答え

