



令和3年11月
宇都宮市立上河内中学校



11/8は、いい歯の日

歯医者さんへ行こう!!

6月の歯科健診の結果、むし歯がある人42名に、治療を勧めるお知らせを出しました。

その内17名が歯科を受診しましたが、25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
っては大変です。早急に受診しましょう。



By みさと

学校栄養士
養護教諭
による

健康・栄養相談のお知らせ

健康・栄養相談を希望者に実施します。

希望者は、相談したい内容を下記に簡単に書いて、学校栄養士玉手先生または養護教諭岡田まで直接持ってきてください。

後日、相談日時をお知らせします。気軽に相談してくださいね。

.....

年 組 氏名
相談したい内容

スポーツ栄養学について
知りたい！
理想体重に近づけたい！
視力の再検査をしたい！
などなど



上河内中学校姿勢の日



上河内中学校では、毎月1回「姿勢の日」があります。「姿勢の日」には、健康委員が正しい姿勢と健康的な生活についてテレビ放送で啓発をします。姿勢は心と身体の健康に大きな影響を与えます。正しい姿勢を心がけて、健康に過ごしましょう。



第1回姿勢の日では、姿勢が体に及ぼす影響と、感染症対策をしながらの熱中症予防について啓発しました。



第2回姿勢の日では、感染症予防対策をしながらの歯のみがき方について啓発しました。



第3回姿勢の日では、目の健康を守るために、タブレットを使用するときの約束についてお知らせしました。

これからもよろしくお願いします。
健康委員会



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「R3 保健だより11月」をご覧ください！

まちがいさがし 答え

