

ほけんだより 3月

令和6年3月

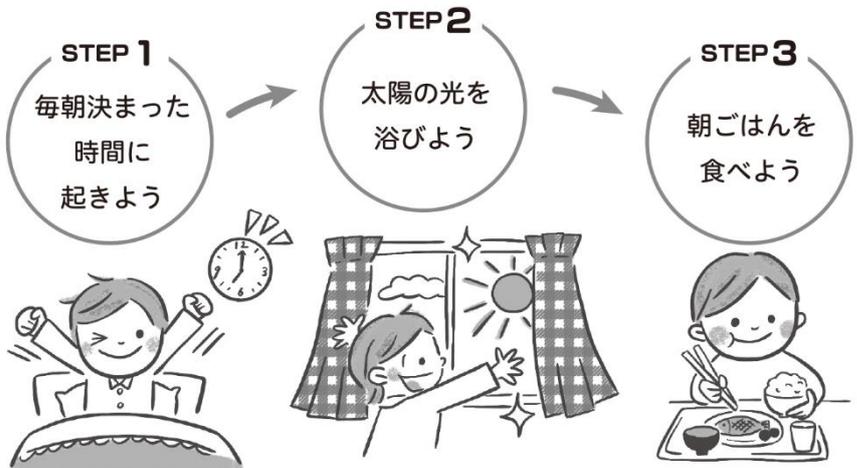
上河内中学校



春休みも生活リズムをつくる朝の3ステップ

令和5年度も残りわずかになりました。新年度をスムーズにスタートさせるために、春休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

また、心と体のメンテナンスも忘れずに！ むし歯や視力低下がある人は、学校が始まる前に受診しておきましょう。



こころとからだのけんこうコーナー



ヤマアラシのジレンマ

昔、あるところに2匹のヤマアラシが住んでいました。ある寒い夜、2匹は体を寄せ合って温め合おうとしました。

でも近づけば近づくほど、お互いの身体から出ている針で相手を傷つけ合ってしまい、近づくことができません。だからといって離れると寒くて仕方がありません。近づくとお互いに傷つけ合うし、離れると寒い…。

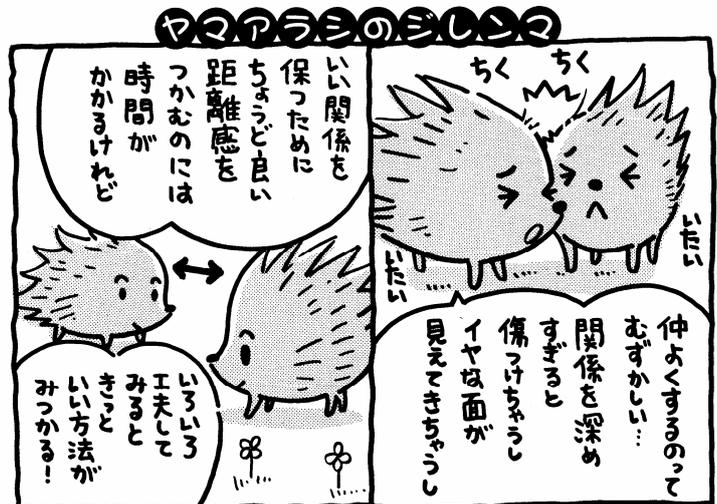
そこでヤマアラシは近づいたり離れたりしながら、お互いを傷つけず、けれど温かい、ちょうどよい距離を見つけたのでした。

ジレンマ：相反する2つの事柄に挟まれ身動きができなくなる状態

「ヤマアラシのジレンマ」はショーペンハウアーの寓話です。フロイトが人間関係の築き方として様々な書物で紹介しています。

相手も自分も、お互いが気持ちよく過ごせる友達関係を築いていく参考になりますね。

実際のヤマアラシの毛はとても鋭く、毛を逆立てれば剣山のようなのだそうです。でも夫婦や親子では、毛を逆立てず、ぴったりと寄り添ったりもするそうです。



上記イラスト「11歳の身の上相談」 渡辺弥生 講談社 より

1・2年生のみなさんへ

歯と口の健康週間作品募集

むし歯の予防、歯周病の予防、よくかむことなど、歯と口の健康を呼びかけるポスター、標語、作文を募集します。

校内締め切りは4月22日(月)です。是非、応募してください。

特に美術部と健康委員会の生徒のみなさんは、積極的に応募してください。よろしくお祈いします。

【注意点】

- ★ ポスター、標語、作文に「むし歯」の言葉を使うときは、「虫」という字は使わないでください。(×虫歯 ○むし歯)
- ★ ポスター
・画用紙B3(四つ切)は各自用意してください。
- ★ 標語
・用紙は自由です。
- ★ 作文
・400字詰め原稿用紙「2枚半」分書いてください。
・作文は1行目に題名、2行目に学校名、学年、名前を書いてください。
・原稿用紙は各自用意してください。

※ 優秀作品は宇都宮市歯科医師会、宇都宮市教育委員会等主催の「歯と口の健康週間作品コンクール」に出品します。

たくさんの応募
待っています!



レッツ・チャレンジ!
7つのまちがいさがし



卒業おめでとう!

3年生へ

卒業の日が近づいてきました。みなさんにとってこの3年間は、常に不安でイライラして、自信と劣等感がせめぎ合う、疾風怒濤の時代だったのではないのでしょうか。

これからみなさんは「上河内」から、少し大きな社会へと踏み出していきます。世界はドーンと広がり、新しい人間関係ができます。少し不安がもしれませんが大丈夫です。きっと居心地のよい場所が見つかることでしょう。

応援しています!! 卒業おめでとう!!

また会える日まで
お元気で



See you again someday.

保護者のみなさまへ

この1年間、学校保健に関してご理解とご協力をいただきましたことに、心より感謝申し上げます。

新年度、お子さまがますます健やかに成長されますよう願っています。

養護教諭 岡田 香



↑↑↑ 答えは上河内中学校全校クラスルームか HP の「R6 保健だより3月」を見てください!

まちがいさがし 答え

