

7月のほけんだより

令和4年7月
上河内中学校



もうすぐ夏休みです。せっかくの長い夏休みです。興味のあることや好きなことをとことん追求してみてもいいでしょうか。部活動に励むのもよし、勉強に励むのもよし。読書をしたり楽器を弾いたり、何かに夢中になると、毎日が楽しく充実するはずですよ。

ただし昼夜逆転という生活は、体にも心にも負担になります。生活のリズムを整え、病気やけがのないよう過ごしてください。



夏休みの間に治療を済ませよう



保護者のみなさまへ

健康診断の結果、治療や検査が必要な場合は、夏休み中の受診をお願いします。

視力低下、聴力異常は、学習やスポーツに影響を及ぼすことがあります。また、思わぬ病気が隠れている場合もあります。

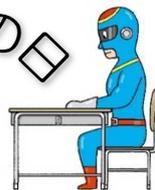
むし歯は痛みが出てからでは治療が長引きます。

また、日頃から気になる症状がある場合も、この機会に医療機関を受診されますようお願いいたします。



上河内中学校姿勢の日

第1回 姿勢の日
6月14日(火)



メディアアと上手に付き合おう

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。



1回目は食事のマナーについて啓発しました。

1 インターネットを有効活用しましょう

世界中から情報が集まるので、ためになる知識もたくさんあります。上手に活用してみましょう。

2 SNSの利用は慎重に

書きこんだものは二度と消えません。「世界中の人から見られる」ことを意識しましょう。

3 「悪い人」がいることを忘れないで

ネットで知り合う人には、悪い人もいます。文章や写真だけでは、判断できません。実際に多くの事件が起きていることを知っておきましょう。



4 家族とルールを決めましょう

「あと1回だけ」「この返事だけ」とダラダラ使っていると、生活リズムが乱れたり、メディア依存になったりすることもある。

おうちの人と話し合ってルールを決めましょう。

お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう！

断り方(断る理由)の例

法律で禁止されているから
(注:成年年齢が18歳になっても
これまで通り20歳未満の
飲酒・喫煙は禁止です!)

健康に悪いから
(病気になるから)

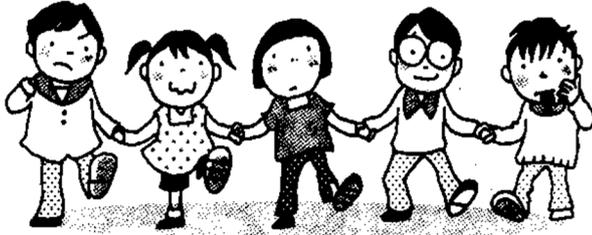
集中力が低下して
勉強にも悪影響を及ぼすから

体の発育・発達に影響するから

やめられなくなるから
(依存症になるから)

自分だったら、なんて言って断るか考えてみよう!

こころとからだのけんこうコーナー



「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。

でも、人はお互いに助けたり助けられたりして生きていくものです。周囲に助けを求めれば、力を貸してくれる人や、苦しみに寄り添ってくれる人が必ずいます。それを覚えておいてください。

24時間子供SOSダイヤル(通話無料)

 0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。
一人で苦しまず、相談してくださいね。



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「R4 保健だより7月」をご覧ください！

まちがいさがし 答え

