



令和3年2月
宇都宮市立上河内中学校

少しずつ暖かくなってきています。「もうすぐ春かな?」と感じるころ、鼻がムズムズしだしたら花粉症かもしれません。毎年花粉症の症状が出るという人は、早めの対策をお勧めします。

花粉症対策!!



出かけるときは
マスクやメガネ
をつける。

ツルツルした素
材の服を着る。



玄関の前で花粉
を払い落とす。

外から帰ったら
うがいや洗顔を
する。



第6回姿勢の日 全国学校給食週間 1月24日~1月30日

安全、安心で、おいしい給食を作っ
てくださる給食調理員さんや配膳員さん
に感謝して食べ
ましょう。

「昔、天然痘という感染症がはやったときに、黄色いフナが宇都宮市中心部の田川で釣れ、病人がその身を食べたところ治った」という黄ぶな伝説があります。

現在、新型コロナウイルスの感染拡大のため、緊急事態宣言が出ています。黄ぶな効果で早く終息するといいですね。

手洗い、マスク、3密を避ける、換気をする、睡眠を十分にとる、そして栄養たっぷりの給食をしっかり食べて、感染症を予防し、健康に過ごしましょう。

また、コロナ禍で受験勉強を頑張っている3年生全員に、上河内給食センター所長の阿久津様から手作りの「黄ぶなのミニ手毬」をいただきました。

ありがとうございました。 1/26 健康委員会



学校栄養士の酒井先生↑

SNSとかけて学校と解く。その心は…?

どちらも「とうこう(投稿・登校)するときは気をつけましょう」

こんなことでも
犯罪です!

- | | |
|-------------------------|-------|
| ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ | 侮辱罪 |
| ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる | 名誉棄損罪 |
| ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す | 業務妨害罪 |
| ▶ 「死ぬ」「殺してほしい」などを書く | 脅迫罪 |

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。

罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」

「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

誹謗中傷は犯罪です





多様な性について考えよう

あなたは男ですか？ 女ですか？

私たちの性別は、女性か男性しかないのでしょうか。ここでは性（性別）を4つの要素で考えてみましょう。

からだの性

生まれながらの性、生物的な性

こころの性

自身の性をどう認識するか

性的指向

好きになる性、恋愛対象の性

性別表現

言葉遣いやファッションなど、
自分の性をどのように表現したいか

アメリカ版 Facebook (SNS) には 58 種類の性別欄があるそうですよ。図書室には LGBTQ 関連の本があるので是非読んでみてください。

自分らしく



「ladies and gentlemen」やめました

2020年10月、ある航空会社の機内アナウンスが変更になったのを知っていますか？ 乗客に向けたあいさつの始めに「ladies and gentlemen」と言うことをやめたのです。
(紳士淑女のみなさま)

さて、ここで問題です。アナウンスを変更した理由は为什么呢？

- ① 発音が難しいから ② かっこつけているみたいだから ③ 変更しても困る人がいないから



正解は③。男性・女性を区切った表現は、LGBTQ (性的少数者) の人にづらい思いをさせるかもしれません。変更後に使われている「everyone (みなさま)」や「all passengers (すべてのお客さま)」という表現でも、乗客を大切にしたいという気持ちは十分伝わりますよね。

こんなちょっとした思いやりが少しずつ広がっていけばいいですね



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「R2 保健だより 2月」を見てください！

まちがいさがし 答え

