



# ほけんだより

7月

令和7年度 7月  
栃木市立東陽中学校

保健室

6月に入ってから暑い日が続き、早くも夏バテぎみの人がいるようです。充分な睡眠と暑さ対策をしっかり行い、夏を元気に過ごせるようにしましょう！

## あつい夏 熱中症に注意！！

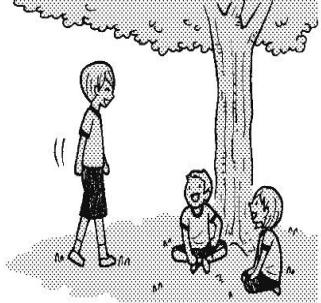
### 熱中症にならないための心がけ



こまめに水分をとるようにする



帽子をかぶり、薄着になる



スポーツは適度に休みを入れ、無理をしない

### 暑い日の運動 上手にどう

運動を始める30分前にコップ1杯、運動中も30分に1回の水分補給を。  
「休みたい」と感じ始めたら、休憩をとろう。  
事故を防いで楽しむために。

## 応急手当と対処法

意識障害をともなうような重症度の熱中症においては、すばやい医療処置が生死を左右します。また、発症から20分以内に体温を下げることができれば、確実に救命できるともいわれています。

### ●氷などで体を冷やす



### ●扇風機などで風を送る



### ●スポーツドリンクを飲ませる



## 感染症予防の基本は手洗い！

こまめに手を洗うことが重要です。30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗いましょう！また、タオルやハンカチ等を忘れずに持ってきてくださいね！

外から帰ったとき



咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



掃除の後



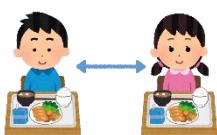
トイレの後



共有のものをさわったとき



給食（昼食）の前後



# 蚊・ダニにご注意を！

蚊やダニは病気を持っているものもいるため、咬まれないことが大切です！



## 蚊・ダニに咬まれないポイント



### 蚊・ダニ共通対策

#### ●肌の露出を少なくする

- 長袖・長ズボンを着用する
- 足を完全に覆う靴を履く(サンダルなどは避ける)

#### ●明るい色の服を着る

#### ●虫除け剤を使用する

### ダニ対策

#### ●帽子・手袋を着用し、首にタオルを巻くなど

#### ●シャツの裾はズボンの中に、

#### ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる

※野外活動後は入浴し、ダニに咬まていないか確認しましょう。特に、首、耳、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏などに注意しましょう。



\*マダニに咬まれた場合は、無理に引き抜こうとするとマダニの一部が皮膚内に残って化膿してしまうことがあるため、医療機関で処置してもらってください。

## おじらせ

定期健康診断の結果治療勧告を受け

取った人は早めに受診をしましょう。

既に受診が済んでいて、診断を受けている人は再度受診の必要はありません。

心臓検診や腎臓検診で個別の封筒を受け取った人は、受診後その封筒に入れて提出をしてください。

## 清凉飲料水

飲みすぎると

糖分のとりすぎが  
原因で…

疲れやすくなる  
(ビタミンB1の欠乏)

食欲が  
なくなり  
栄養不足に…

むし歯のとこ

出血や骨折を  
しやすくなる  
(脱カルシウム現象)

肥満のとこ

のどがかわいたら、お茶かお水を！



## 脳脊髄液減少症

脳脊髄液減少症とは、本来なら一定であるべき「髄液圧」が低い状態にあることにより引き起こすものです。

【原因】交通外傷など強い衝撃を受けた場合になることがあります。

【症状】・頭痛 ・耳鳴り ・めまい ・吐き気 ・倦怠感

症状は強弱があるものの連日出現します。

強い衝撃を受けた後にこのような症状が見られるときは、早めの受診をおすすめします。

## ～子どもの脳の育て方～

6月24日(火)「子どもの脳の育て方～A.I時代を生き抜く力～」と題し、感性リサーチ代表取締役社長 黒川 伊保子先生の講話を聴く機会がありました。黒川先生は富士通エンジニアとして長年、A.Iの開発に携わっていたそうです。「万能なA.Iを使えば人間は必要なくなるのでは？」そんなことをよく耳にしますが答えはNoです。A.Iをうまく使いこなすには、人間のインスピレーションが肝心です。A.Iにつまらない質問をすると平凡な答えしか返ってこない、上手な質問をするためには、直感力と対話力を身に付けることが大事です。直感力と対話力は「早寝・早起き・朝ご飯・適度な運動・読書」をすることで小脳にたくさんパッケージされるそうです。心を込めて体を動かし身に付けた事がインスピレーションの肝になります。

「じゃれタイムの大切さ」についても話がありました。他愛のないおしゃべりの時間が脳をリラックスさせ、自己肯定感を高めることにつながるそうです。学校や部活動、家庭でのじゃれタイムを大切にしてくださいとのことでした。