



令和7年度 9月1日  
栃木市立東陽中学校  
保健室

夏休みが終わり、いよいよ二学期がスタートしました。今年の夏休みは皆さんにとってどんな夏休みだったでしょうか。二学期もまだ暑い日が続きます。できるだけ早く学校生活のリズムを取り戻し、心身ともに健康で充実した毎日を過ごせるようにしましょう。

夏休み中に事故に遭ってしまったりけがをしてしまったりしていたら、担任や学年の先生へ報告をしてください。また、心配事や心の健康に課題を感じている人は、担任や学年の先生、部活動顧問の先生、保健室へ相談をしてください。スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーへつなぐこともできます。

## 規則正しい生活習慣を見直しましょう！

保健委員会で毎月実施している「健康生活チェック」から規則正しい生活習慣を確認し、できていないところはできるだけ早く改善をしましょう。



### ～運動会前の健康管理～

- 帽子、水筒を用意しよう。→熱中症予防
- 汗ふきタオル、着替えを用意しよう。→衛生管理、体調管理
- 手足のつめを短く切ろう。→衛生管理、けがの予防
- しっかり睡眠をとろう。→集中力向上、事故防止



今年度、新体力テストを行った際のアンケート結果の一部分をお伝えします。

＊忙しい毎日ですが、朝食と睡眠の時間を確保しましょう！

朝食を食べていますか？ (%)

	1年生	2年生	3年生	全体
毎日食べる	86	70	86	81
時々かかす	12	26	12	17
食べない	2	4	2	3

一日の睡眠時間はどれくらいですか？ (%)

	1年生	2年生	3年生	全体
6時間未満	8	13	10	10
6～8時間	55	63	73	64
8時間以上	37	24	17	26

栃木市“あったか”電話  
TEL0282-21-2478

栃木市の学校に通う児童・生徒や保護者の皆さんの心配事について、臨床心理士等が相談にのってくれます。

辛いときや悲しいとき、一人で悩まず相談してください。



月曜日～金曜日  
8:30～17:15  
(祝日を除きます。)



打撲・捻挫の手当ては <sup>ライス</sup> RICE 処置が基本

レスト  
Rest (安静)

動かさない  
いじらない

アイシング  
Icing (氷冷)

氷のうなど冷やし  
はれをふせぐ

コンプレッション  
Compression (圧迫)

内出血をひどくしないように

エレベーション  
Elevation (挙上)

患部をできるだけ  
心臓より高く

覚えてね!



～学校内の AED と担架は保健室前廊下にあります。～

保健室前廊下の白いボックス上段に AED があります。また、白いボックス下段には折りたたみ式の担架があります。その隣のカラーボックスには、緊急用の手袋、止血ガーゼ、毛布、シーツ等が備えてあります。災害はいつ、どんな時に起きるか予測できません。保健室前廊下に設置されている物確かめておきましょう。まずは命を守る行動を!

一学期後半から、百日咳や水痘の感染者が少数見られました。二学期に入り、夏の疲れから体の抵抗力が低下して様々な感染症に罹りやすくなります。感染防止の基本をもう一度確認しましょう。

#### ★感染防止 5 つの基本★

- 1 体調不安・症状がある場合は休養するか受診をする。
- 2 場面や体調に応じたマスクの着用と咳エチケットを心がける。
- 3 換気（対角線に2カ所以上）と3密（密集・密接・密閉）を回避する。
- 4 手洗いの習慣化（石けんやシャボネットをつけて、流水でていねいに洗う。）
- 5 適度な運動と食事（体の抵抗力を落とさない生活をする。）

#### 百日咳について

全国的に百日咳の流行がみられます。百日咳と診断された場合は出席停止となります。出席停止期間は「特有の咳が消失するまでまたは、5 日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで」と規定されています。担当医の指示に従い療養してください。

学校への提出書類は、医師記入による「治療証明書」となります。書類の様式は、東陽中学校ホームページからプリントアウトすることができます。



9月は食中毒が多い。

手には見えないばい菌がいっぱい!



感染防止は手洗いから!



#### 夏休み中の受診結果について

夏休み中の精密検査結果や受診結果の提出について、受診が終わり次第速やかに、担任の先生へ提出してください。封筒で精密検査勧告通知を受け取った生徒は、既存の封筒に入れた状態で提出をしてください。