



# ほけんだより



令和7年度 10月

栃木市立東陽中学校

保健室

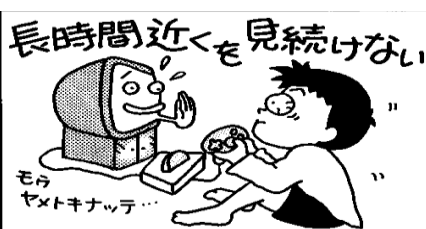
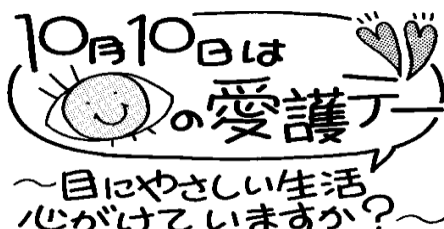
毎日暑い日が続いていましたが、このところようやく涼しくなり、秋の訪れを感じるようになりました。夏の猛暑による疲れから、体調を崩している人がいます。市内の学校では、新型コロナウイルス感染者が少数みられます。また、全国的にインフルエンザの流行期が早まるとの情報もあります。規則正しい生活と質の良い睡眠を取り、体力を回復させましょう。これから、若あゆ祭や合唱コンクールなど行事が盛りだくさんです。基本的な感染症対策も引き続きよろしくお願いします。

## インフルエンザ・新型コロナウイルス 基本的な感染症対策

- ① こまめな手洗い、アルコール消毒      ② 咳・くしゃみエチケット
- ③ 教室の換気（屋外側と廊下側の窓、常に各2方向以上を開ける。）
- ④ 毎朝の健康観察（発熱や体調が悪い場合は無理に登校しない。）

## 食中毒予防 涼しくなった10月も注意が必要です！

- ① 調理後は速やかに食べる。（調理後2時間以内に食べるのがよい。）
- ② 調理器具を清潔にする。（まな板やふきん、水筒をよく洗い除菌をする。）
- ③ 食品の保存方法や賞味期限に注意をする。



## 子どもにも！眼精疲労に注意！



作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされてきましたが、最近はゲームやパソコンの家庭への普及で子どもにも増加しているようです。心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけてください。

## 危険なネットトラブル 要注意！

インターネットやSNSは便利ですが、使い方を間違えると大きなトラブルにつながる可能性があります。こんな経験はありませんか？

- ×スマホがずっと手放せない。
- ×いつもゲームやSNSのことで頭がいっぱいになっている。
- ×いたずら動画を動画投稿サイトにあげてしまった。
- ×おもしろいうわさが回ってきたので情報を拡散してしまった。
- ×SNSで仲良くなった人から「今度会いたい」「写真を送ってほしい」と言われた。

＊家庭で使い方のルールを決めよう！

## 薬物について考えよう！

\* 10月27日（月）に薬物乱用防止教室があります。

10月17日  
～10月23日 **薬と健康の週間**

…薬は使い方を「だいて」  
人間の味方にも敵にもなります。  
**正しく上手に利用しましょう。**

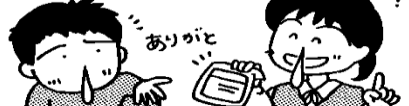


薬をのむときは  
自分勝手な判断はせず

**使用上の注意を  
しっかり守りましょう。**



病院で処方された薬は勝手な判断で  
他の人にあげてはいけません。  
法律に触れる行為でもあります。



薬は病気そのものを治すものではなく、  
症状をやわらげ自然治癒力を助けるもの。  
安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を  
高めるために日頃から規則正しい  
生活を送るよう心がけることが大切。



### 毛虫・蜂・毒虫に注意！！



連日の猛暑から少し涼しくなり、害虫が再び活動を始めています。草むらや木の下などを歩く時は特に注意が必要です。蜂の巣は刺激しないようにしましょう。

刺されたと思ったら・・・

- ①すぐに衣類を脱いで患部を確かめます。針や毛が残っていたら、毛抜きやガムテープなどで取り除きます。ダニが付着している時は、無理に引き抜かず受診をします。
- ②患部をこすらずに冷水で洗い流します。
- ③石けんを付けて洗いシャワーで流します。
- ④患部をよく冷やします。

※通常は市販のぬり薬で経過を観察しますが、腫れや痛み、かゆみが強い場合は、医療機関を受診しましょう。アナフィラキシーショックの症状がある場合は救急車を要請します。

### 摂食障害って何だろう。



食べることを中心に、心と体に色々な症状が現れる病気です。体重や体型の感じ方に問題がある人が多く、症状が長引いてしまうことがあります。

専門的な治療が受けられる医療機関として、栃木県摂食障害支援拠点病院（独協医科大学精神神経科）があります。電話相談も受け付けています。詳しくは保健室前廊下の掲示物かホームページを確認してください。

中学校課題図書「私は食べるのが下手」が図書室にあります。ぜひ読んでみてください。

衣替えの季節です。

こんな事にも気をつけて！

- 名札の文字が見えにくくなってないかな？
- 制服や体操着のサイズは大丈夫？

保護者の皆様へ

出席停止となる感染症に罹った時の提出書類について

○医師記入による「治療証明書」を提出していただく感染症

麻疹、風疹、水痘（带状疱疹）、ムンプス（流行性耳下腺炎）、百日咳、A型肝炎、咽頭結膜熱（アデノウイルス）

\*上記以外出席停止となる感染症は、登校の際に保護者記入による「登校申出書」を提出していただきます。新型コロナウイルス、インフルエンザ、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎など

書類は、学校からお渡しするか、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。

早退や緊急時の保護者連絡について

病気等で早退をさせる場合に、学校でお預かりしている「緊急連絡カード」を使い連絡をしています。仕事でお忙しいなど、電話が繋がらず、連絡に時間がかかってしまう場合が時々あります。このような事をできるだけ回避するため、複数の連絡先を記入していただくと助かります。連絡先を書き加える場合や年度の途中で連絡先が変わった場合は、学級担任までお知らせください。