



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

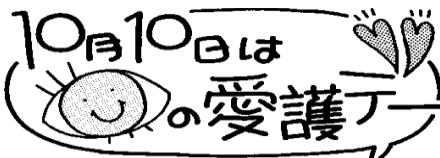
毎日暑い日が続いていましたが、このところようやく涼しくなり、秋の訪れを感じるようになりました。夏の猛暑による疲れから、体調を崩している人がいます。市内の学校では、新型コロナ感染者が少しみられますが。また、全国的にインフルエンザの流行期が早まるとの情報もあります。規則正しい生活と質の良い睡眠を取り、体力を回復させましょう。これから、若あゆ祭や合唱コンクールなど行事が盛りだくさんです。基本的な感染症対策も引き続きよろしくお願ひします。

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。



～目にやさしい生活
心がけていますか？～



子どもにも！ 眼精疲労に用心！



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
れていましたが、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。

一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。

×おもしろいわざ話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

…薬は使い方しだいで
人間の味方に敵にもなります。
正しく上手に利用しましょう。

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。
法律に触れる行為もあります。

薬をのむときは
自分で勝手な判断はせず

使用上の注意を
しっかり守りましょう。



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
高めるために日々から規則正しい
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。



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いるかな？

○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「治癒証明書」を提出していただく感染症

麻疹、風疹、水痘（帯状疱疹）、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）

*上記以外の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。

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。

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。仕事中でお忙しいなど、電話が繋がらず、連絡に時間がかかる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けますと助かります。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。