

# ほけんだより



## あなたを守るのは、あなた—ネットトラブルにご注意—

待ちに待った夏休み。しかし、解放感にひたるあまり、さまざまなアクシデントが心配される時季でもあります。とりわけ近年では、スマホやSNSの普及にともない、ネット関連のトラブルが多発しています。



- ▲ウソや中傷の書き込み・拡散
- ▲プライベートな写真の流出
- ▲いたずらで撮った写真をアップ

これらは影響がネットだけにとどまらず、実生活、さらには身の安全をも脅かす危険性をもっています。興味本位や面白半分、また「目立ちたい」など安易な理由で実行することは絶対にやめてほしいです。

また、長期休みにネットで知り合った人と実際に会うなどして、トラブルが起こる例もあります。ネットの世界は、ときに私たちを過信や思い込みで陥れます。行動する前に、自分の心に「大丈夫？」と問いかけることを忘れないでください。

## 充実した夏休みのために ~健康診断の結果から~

向陽中学校 保健室  
2017.7.14



もうすぐ夏休み。部活で鍛える、計画的に勉強する、旅をする、趣味に打ち込む…。長い休みを前に、予定ややってみたくこと、それぞれに思い描いていることでしょう。

さて一方、4月からの健康診断で病気や体の異常が見つかった人には、早めの受診（検査・治療）を呼びかけています。せっかくの夏休み、病院通いではもったいない？ 本当にそうでしょうか。

すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らすことができます。もし治療が必要だとわかった場合でも、早期発見・早期治療により、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。

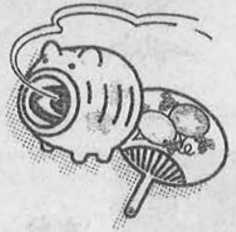
何を「充実」ととらえるかは人それぞれかもしれませんが、健康は確実に将来につながっていきます。あなたがつくる、あなた自身の“これから”を見据えて行動してほしいと思います。

7月のある日・・・。

せんせーい。県大会終わったら、必ず歯医者行くねー。  
保健室の窓から3年生が、言ってくれました。

部活動が忙しいとなかなか、歯医者、眼科、etc.行く暇がありません。  
でも、勧告書もらったら、ちゃんと病院行かなくちゃってわかってたんですね。

さすが、3年、県大会も歯医者もガンバレー!!!  
保健室から応援してまーす。!!!



## 夏休みこそ病気の治療を・・・。

1学期も残すところあとわずかですが、  
向陽中生なんと **67人**が、歯科、眼科  
耳鼻科その外、病院を受診して勧告書を提出しています。

すばらしい!!!

# ほけんだより 7月

7月の和名は「文月」。七夕に願い事を短冊に書く、という風習が由来ではないかとも言われています。本来、短冊に書く内容は「織姫のように機織りが上手になりたい」といった、神様への願い事というよりは決意表明だったようです。夏休みは自由に使える時間が増えますね。新しい挑戦だったり、勉強や部活、何か「これだけはがんばる！」という決意表明をして臨むと、有意義な夏休みになるかも。

友だちが  
チームメイトが  
**熱中症**で倒れたら？

向陽中学校 保健室  
2017.7.14

1

まずは涼しい場所へ

冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰などへ移動します。

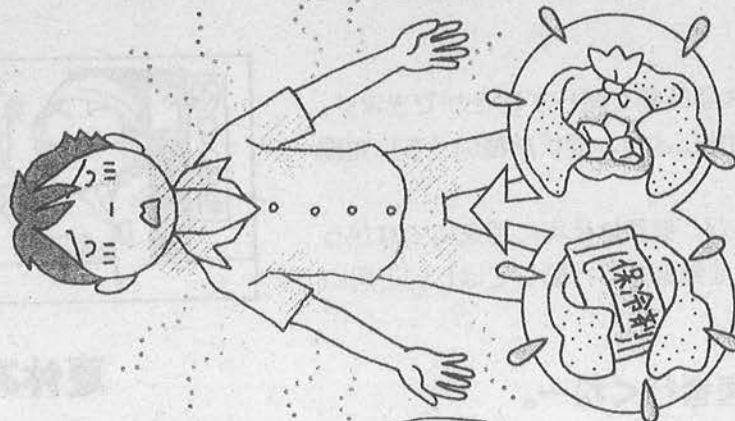


2

できるだけ早く冷却を開始

重症の場合、いち早く体を冷却することが大事。衣服をゆるめて、タオルに包んだ氷のうや保冷剤などで体を冷やします。

【熱中症のときにはここを冷やそう！】



水のうなどが無い場合は、自動販売機で買った缶やベットボトルで代用

露出した肌に水をかけて、うちわなどであおぐのも効果的。

3

水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。

【ただし、こんな時は無理に水分をとらない】

- ・吐き気や嘔吐がある
- ・呼びかけに対する反応がおかしい
- ・呼びかけに反応がない



意識がない場合や水分補給ができない場合はすぐに救急車を！

汗をかいた動物は？  
次のうち、

①人間

②猫

③トカゲ



【答え】

汗の重要な機能は体温調節。人間は、暑いときや運動をしたときに、全身からたくさん汗をかいて熱を放出し、体を冷やします。猫も汗をかきますが、水っぽい汗が出るのは足の裏と鼻の頭付近だけ。変温動物のトカゲは、体温調節の機能を持ちません。答えは①と②。

重症の熱中症では、汗が出なくなることがあります。応急処置で肌を濡らすのは、蒸発を利用して汗の代わりに体の表面を冷やすためなのです。