



ほけんだより 7月

7月 5日発行
志木第二中学校

太陽の日差しが、だんだん強くなってきました。夏も本番を迎えます。「暑いのは苦手」とエアコンをガンガンつけたり、冷たいものばかり食べていると、夏バテを招いて「夏は嫌い・・・」ということに。適度に体を動かして、暑さに負けず夏をたのしみましょう。



充実した夏休みのために ～健康診断の結果から～



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...

長い夏休みを前に予定ややってみたいこと、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？本当に異常があったのか？

すぐに受診して異常のないことが分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、あなた自信の“これから”を見据えて行動してほしいと思います

志木二中生なら理解できるはず・・・。

治療の受診が終わっていない生徒（人）
-6月30日現在-
歯...36 目...15 耳...1 内科...3

【体調を整えて、さあ、夏を元気に過ごしましょう】

◆冬のかぜとは違う・・・夏かぜ

夏のかぜの主な原因となるのは、いずれも高温多湿を好むエンテロウイルスやアデノウイルスです。“エンテロ”（→腸），“アデノ”（アデノイド→のど）という名称が示すように、発熱に加えて腹痛や下痢、のどの痛みなどがみられます。「エアコンでのどが痛い」「寝冷えをして下痢気味」といった不調は、これらのウイルスによるものかもしれません。夏かぜは症状が長引きやすいため、予防法・対処法をしっかりとっておきましょう。

●基本はやっぱり手洗い・うがい！

夏かぜの主な感染経路は経口感染とされています。外出時、食事の前、トイレに行った後などの手洗いうがいを心がけましょう。また、夏かぜのウイルスは湿って汚れた環境で繁殖しやすいことから、タオルやハンカチの共有使い回しをさけることも大切です。

●十分な睡眠・食事（栄養）を！

猛暑の中での生活に加えて睡眠不足や不規則な食事が続くと疲労がたまり、免疫力が低下します。とりわけ睡眠不足の影響は大きいので、「よく眠れていない」と感じたら意識的に早く寝て睡眠時間を確保しましょう。また、食事は栄養をバランスよくとることが基本です。乳製品中（チーズやヨーグルトなど）のタンパク質には免疫を活性化する成分が多く含まれています。

●体の冷やしすぎに注意！

エアコンで体が冷えすぎると、免疫力が低下します。温度や風向に注意するほか、長袖や腹巻きなど、衣服でも調節しましょう。

下痢や腹痛、のどの痛み、食欲不振が続く時は早めに医療機関へ受診しましょう。



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「自立したい」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、ときに私たちが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。

狙われているのが見えないの？

歩きながらスマホでお話するAちゃん。スマホの画面に夢中になっていて、背後からの人影に気づかず...

最近ではスマホを持つ中学生も増えてきました。しかし、注意したいのは「歩きスマホ」を狙った犯罪。自分の周りに注意が向けられていないので、痴漢やひったくりなど、犯罪者のターゲットになりやすいのです。「歩きスマホ」の女子生徒を狙った事件も起きています。

よく見て！ 犯罪者が狙っているのは、「歩きスマホ」のあなたですよ。