

保健だより



令和7年 7月
柏市立光丘中学校

めずく 待望の夏休み。勉強や部活以外の、正体は取り
組みがら「何か」にチャレンジするのも良いことですね。

でも、夏休みの解放感も手伝って、違法なもの、心身の健康に
よくないことにはチャレンジしてほしくないわ。

それとSNSトラブルも長期休み明けには明玉みに出ることも
多いよ。これは一人で言うというより、「みんなではやめば
怖くない」という感覚で、ハマってしまうことがほとんどです。自分一人が抜けたら
何の言われよう、仲間にはおれになりそう... そんな集団心理や同調圧力に正義の
いば負けてしまわないよ。一人一人がしっかりした生活を送るという強い信念を
持つ、ください。こんなところでは「友情」を使うところではありません。



NO DRUG



違法薬物をいさなり使用する人は
少ない。その入口（ゲートウェイ・ドラッグ）
として、タバコや大麻を吸っている人が
多いよ。金に良いことないよ！

NO SMOKE



NO ALCOHOL



フルーツを飲んだりして、
見た目はジュースのような
お酒もあるって注意！

BAD SNS?!



その言葉、その言葉、本当に
アッパレ大丈夫？
誰かを傷つけるような
コメントではない？

夏休み中にぜひTRY!

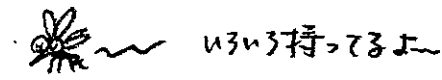
歯と口の健康に関する標語・川柳・ポスターコンクール

毎年恒例の柏市のコンクールです。先輩方の中には、優秀賞をいくつか獲得した人も
います。動画編集もいろいろ(?) その時間、みんなの健康を守る作品を
かたまりてみませんか？

- ・標語・川柳 → 応募するときに classroom に貼っておく。そこから
出品してください。詳しくは夏休み前に保健委員より説明あり。
- ・ポスター → 美術科の宿題の一環です。詳しくは、教務会からのお知らせで！

夏のアクシデントも回避せよ!!

「かき」 虫さされではありません...



皮膚に届く虫刺されが何と多いこの季節。あせもや日焼け対策も必須ですが
特に注意してほしいのが「虫さされ」。

蚊が媒介するとされる「デング熱」や「ジカ熱」も一時期話題になりました。
また、かゆみのため、かきおとし、そこから細菌感染をおこし、肌荒れしてしまふことも。
とにかくさされぬことが第一。肌を露出しない工夫、虫よけグッズを上手に使用、
もしさされしてしまふたら、むせみにかいたりせず、冷やしてしう。症状が強い時は、
皮膚科を受診しう。



夏の夕方によく天気が急変します。
特にゲリラ豪雨とも称される大雨、そして落雷は急にやります。

- ・遠くに白くて大きな背の高い雲（道雲）が見える
- ・雲の色が灰色や黒、ぼい
- ・急に気温が下がったり、風が冷たくなる

こんな時には
雷雨に注意!

大きな建物や車の中に避難しましょう。逆に原っぱや広場など開けた
場所は、人の足が高いので、雷の標的にしてしまふ、危険です。

地味〜にこわい。清涼飲料水... 「バットボトル症候群」とは?

夏の冷たい飲み物として口当たりのよい清涼飲料水（乳酸菌飲料、乳酸
菌製品を除く、アルコール分1%未満の飲料の総称。具体的に言えば炭酸飲料や
果実飲料、スポーツドリンクなど）。しかし、水分、塩分が大事とは言え、大量に
とると、害を及ぼす。糖分が多く含まれる飲料を大量にとると、血糖値が
急上昇。だるさなどの症状が現れる。これをいふのが「バットボトル症候群」。

普段よく飲むのは水やお茶に。激しい運動などで大量に汗が
かき出た場合はスポーツドリンクと使い分けしよう。熱中症予防として
は、こまめに経水液を飲むのは、体内の電解質（イオン）バランスを
崩す可能性があるとおぼしめません。（熱中症に気づいた時は、お水でも飲んでください。）