



今年度の定期健康診断も脊柱側彎症二次検診を残して、無事に終了しました。準備や提出物等、ご協力ありがとうございました。各個人の結果については「健康診断の記録」を配付しご確認していただいているところです。各健診・検査の結果、病気や異常の疑いがあった生徒には別紙でお知らせしてあります。

普段、部活動や習い事等で忙しく病院へ行けない人は、夏休みの間に検査・治療を済ませておきましょう。とくに、むし歯やCOのあった人は必ず受診しましょう。2学期が始まったら、受診済証の提出も忘れずに！始業式に「受診済証」がたくさん提出されていたらとってもうれしいです。



### アルコール/ お酒



大人が美味しそうに飲んでいるお酒、ちょっと飲んでみたいと思ったことはありませんか？夏休み、開放的な気分になって「少しだけなら…」なんてことのないように、お酒について知っておいてほしいです。

成長期のみなさんがお酒を飲むと、アルコールを分解する働きが未発達のため、毒性の強いアセトアルデヒドという物質が体の中に残ってしまいます。そして、脳の細胞をこわしたり、骨の成長をじゃましたり、性ホルモンが異常になったり、臓器へも悪い働きをしてしまいます。

また、お酒を飲み始める年齢が低いほどアルコール依存症にもなりやすくなります。他にも大人にくらべて行動をコントロールしにくくなり、性犯罪や事故に巻き込まれる危険性も高いそうです。

一番怖いのは急性アルコール中毒です。アルコールが分解できない成長期のみなさんは、急にたくさんのお酒を飲むことで中毒になり、最悪の場合、死亡することもあります。

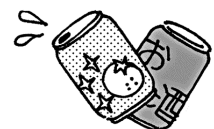
## ※ノンアルコール飲料も飲んではいけません！

**理由1…アルコールが少し入っていることがあるから。**

アルコールが1%未満なら「ノンアルコール」表示なのです。

**理由2…20歳以上を想定して開発されたものだから。**

本物のお酒に近い味になっており「飲酒」のきっかけになる危険性があります。



# どうして蚊に刺されるとかゆいの？

そろそろ蚊もたくさん出てくる季節ですね。  
 「蚊って血を分けてあげているのに、かゆいのを残していくなんてひどいやツ！」なんて言っている人もいました。どうして蚊に刺されるとかゆいのでしょうか。



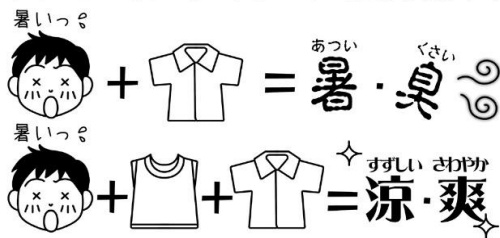
蚊は血を吸う前にある液を注射しているのです。この液は血が固まらないようにする役目をもっています。みなさんはケガをしても、しばらくすると血は止まりますよね。血は血管から外に出ると、固まるようになっています。では、蚊が吸った血が固まってきたらどうでしょう？蚊の口にある針の中やお腹の中で血が固まったら、蚊は大変ですね。だから、蚊はこの液を人間に注射して、その後に血をいっぱい吸うのです。

でも、人間の体は外から変なものが入ってくると、やっつけに行くようにできています。「アレルギー反応」といいます。蚊に入られた液を、「何か外から変なものが入ってきた、これは大変だ！やっつけよう！」となって、その結果赤くなったり、かゆくなったりしてしまうのです。

蚊に刺された！と気がついたら、すぐに水でよく洗い流すと、その後のかゆみがやわらぎます。



## ★さわやかなの法則★



夏は「ただでさえ暑いのに服の下にもう一枚着たら、余計に暑くなるのでは？」と思いがちですが、実はそうではありません。

下着は、服の中の湿気を外に逃がしたり、汗を素早く吸収してサラリとした肌触りを保ったりと、その実力を発揮します。暑い夏こそ下着を着た方が、実は涼しくて快適なのです。

～6月の保健室来室状況～

		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	2	2	6	10
	腹痛	1	6	9	16
	気持ちが悪い	6	5	3	14
	その他	2	3	5	10
外傷		7	8	5	20
合計		18	24	28	70

～6月の感染症発生状況～

\*新型コロナウイルス感染症  
1名



6月は、蒸し暑い日に頭痛や気持ちが悪いと訴えて来室する人が多かったです。「水分はとれてる？」と聞くと「今日は水筒を忘れました」という人や「朝練でなくなっていました」という人もいました。部活や体育のある日だけでなく、水筒は毎日忘れずに、十分な量を持ってきましょう。