ほけんだより　7月

令和７年７月　埼玉県立桶川高等学校　保健室

今年は梅雨の期間も短く、６月末から気温が急激に上がり暑い毎日が続いています。体が暑さに慣れていない時こそ、熱中症が心配です。期末テストが終わり部活動が再開されましたが、無理のないように体調管理には十分気を付けてください。エアコンを上手に使いながら、この暑い夏を乗り切りましょう。夏休みは様々なことにチャレンジして欲しいと思います。大きな事故や怪我（熱中症や水難事故など）なく、９月の始業式で皆さんと会えるのを楽しみにしています。

＜健康診断結果のお知らせについて＞

今年度の健康診断が全て終了しました。治療対象者には治療勧告書を既に配付しています。まだ治療や検査を終えていない人は、夏休み中に受診し9/1 までに結果の提出をお願いします。近日中に健康診断結果のお知らせを全生徒へ配付します。自分の健康状態を把握しましょう。記載内容に間違いなどがありましたら、保健室に申し出てください。

カラーコンタクトレンズ（カラコン）について

先日の眼科検診で眼科医より、カラコン・眼周囲の化粧・目を二重にするためのテープや糊についてご指摘をいただきました。

海外やインターネットから購入できるカラコンは医薬品医療機器等法に基づいた品質・有効性・安全性の確認がされていません。健康被害が生じても何も保証がされません。色素沈着・角膜傷・眼痛・角膜炎・角膜損傷・潰瘍・失明など様々な健康被害が報告されています。

カラーコンタクトレンズは、角膜に直接接触する「高度管理医療機器」です。適正に使用しなければ眼障害を引き起こす可能性があります。必ず眼科で処方されたものを使用し、定期検診を受けてください。本校ではカラコンは禁止です。生涯に渡って自分の眼を大切にできるみなさんになって欲しいと思います。

【参照：厚生労働省 HP・消費者庁ウェブサイトより】

急な天気の変化が起こりやすい時期です！雷が聞こえたら･･･

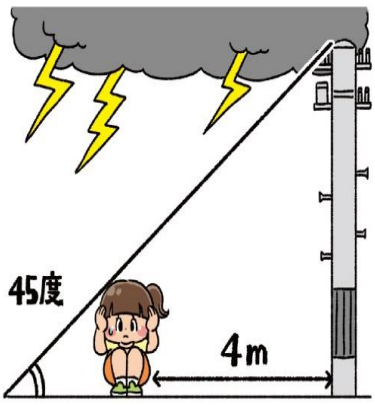
雷鳴が聞こえたら、数十キロの雷雲の中です。グラウンドなど開けた場所は人に落雷しやすいため、できるだけ早く安全な空間に避難し、木の近くは危険なので近づかないでください。

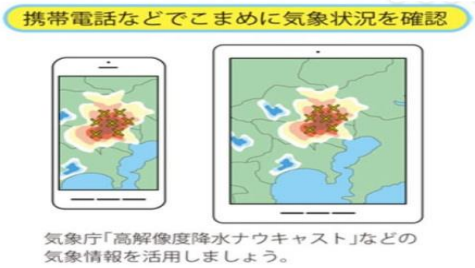
① 雷鳴が聞こえたら、直ぐにコンクリート建物・車・バス・電車などの安全な空間に逃げる。
（木造住宅の場合、全ての電気器具・天井・壁から１m以上離れる）

② 近くに安全な場所がないとき・・・
電柱・煙突・鉄塔・建築物など高い物体の天辺を４５度以上の角度で見上げる範囲で、その物体から４m以上離れたところに避難する。（保護範囲）高い木の近くは危険。保護範囲内でしゃがみこむ。
（①姿勢は低く ②足を揃える ③耳を両手で塞ぐ ④つま先立ち）

③ 活動再開は「雷鳴が３０分聞こえない」を目安にする。

④ もしも、落雷を受けた人がいたら、周囲の安全を確保し直ちに心臓マッサージを行う。





【参照：国土交通省　気象庁・NHKHP より】

水の事故を防ごう！知っておきたい安全対策・・・

暑くなってくると、川や海に入る機会も多くなります。
水の事故が起こることがないように気をつけましょう！

「水の事故」から命を守る5つのポイント！！

① 「立入禁止」「危険な場所」には近づかない
② 体調が悪い時には無理をしない
③ 単独行動は避ける（複数人で行動を！）
④ ライフジャケットを必ず着用する
⑤ 携帯など連絡手段の確保（ストラップ付防水パックを使用）
⑥ 救助が必要な時は「１１０（警察）」「１１９（消防）」へ連絡
（海の事故→「１１８（海上保安庁緊急通報用電話）」）

もしも、自分が流されてしまったら…

●流されたら「立たない」「戻らない」（無理に元の場所へ戻らない）
●空が見えるように浮きながら流れの緩やかな場所を目指す

もしも、溺れている人を見かけたら…

●すぐに海や川へ飛び込んではいけない
●声をかけて落ち着かせる「落ち着いて」「救助を呼んでいるよ」
●浮き輪・クーラーBOX・空ペットボトルなど近場にあるものをすぐ投げる
（クーラーBOX ペットボトルは少しだけ水を入れた方が投げたときに届き易い）
●１人で対処せず、周囲に助けを求める

【参照：政府広報オンライン・NHK 防災これだけは】

夏休み後半になって始業式が近づいてくると「学校へ行きたくないな。」と憂鬱な気分になる人もいるかもしれません。最初から全力で頑張る必要はありません。少しずつ体や心を慣らしていけばいいのです。憂鬱な気持ちをぜひ、保健室に吐き出しにきてくださいね。乗り越える方法を一緒に考えましょう！
本校では月１回スクールカウンセラーによる相談を実施しています。
希望する人は担任または保健室までご連絡ください。

【外部相談窓口】　２４時間子供 SOS ダイヤル ☎０１２０－０－７８３１０（24 時間：無料）
埼玉県こころの電話相談　☎０４８－７２３－１４４７（平日 9:00-17:00）