

青空

～大内中保健安全だより～

令和7年7月2日発行
真岡市立大内中学校
保健室

▶健康診断結果一覧の配付◀

4月から実施していました定期健康診断のすべての検査が終了しました。検査に際しまして、問診票の提出や個別での受診等大変お世話になりました。

検診結果の一覧を近々配付します。一覧には、受診勧告後の受診結果は反映されていませんので、御承知おきください。

精密検査等、まだ受診がお済みでない場合は、早めの受診をお願いいたします。



▶夏も油断×感染症予防◀

全国的な感染状況同様に、本校でもマイコプラズマ感染症や百日咳の感染がみられました。

感染症は、冬のイメージがあるかもしれませんのが、咽頭結膜熱（プール熱）・手足口病・ヘルパンギーナなど夏に流行りやすい感染症もあります。

夏は、冷たい食べ物で胃腸が冷えたり、涼しい場所と暑い場所の温度差で自律神経が乱れたり、暑さで寝苦しかったり、と免疫力が低下しやすいです。

基本的な感染症予防行動（手洗い）の実践をするとともに、睡眠・食事・運動を少し意識して過ごしていきましょう。



プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなると思いますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

準備をする しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまつたままだと、急に泳いだとき足がつって溺れてしまう危険があります。



水分補給をする 水の中にいると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいですが、泳いでいると汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。



クイズ！

18歳

から

できる？ できない？

2022年4月に、成人年齢が20歳から18歳に引き下げされました。18歳は「大人」と見なされ、保護者の同意を得ずに様々なことを自分で選択し、行動できるようになります。しかし、「選択」には「責任」が伴います。軽い気持ちでしたがことが、将来の選択肢を狭めたり、トラブルに巻き込まれたりすることもあります。「大人」としてより良い選択ができるように、クイズで一緒に考えてみましょう。

①

スマートフォンの
最新機種を
大容量ギガで
契約したい！



できる！

保護者の同意がなくても、
欲しいスマホを好きなプ
ランで契約できます。ただし、きちんと契約
内容を確認し、自分が支払え
る金額の機種・プランにしま
しょう。



②

高校を卒業したら
一人暮らしをする予定。
自分の住む部屋は
自分で決めたい。



できる！

自分の住みたい場所に住
めます。ただし、家賃だ
けでなく初期費用、引っ越し代も考慮して、
無理のない契約を。保護者の同意は不要です
が、はじめてのことには「予想外」がつきもの。
アドバイスをもらうのもいいかも？

③

親戚の集まりで、
みんなお酒を飲んで楽しそう。
自分もちょっとだけ
飲んでみたいな。



できない

お酒は20歳から！ アル
コールは脳の神経細胞を
破壊したり、性ホルモンのバランスを崩した
りと、成長途中の体に悪影響を及ぼします。
また、飲酒を始める年齢が低いほど、アルコ
ール依存症になりやすいと言われています。

④

ネットで素敵な服を見つ
けた！ 簡単に支払いができる
クレジットカードを作りたい。



できる！

クレジットカードはネット
ショッピングはもちろん、
手元に現金がなくても買い物できる便利
アイテム。ただし、自分が支払える金額を超
えて買い物をしてしまうと、社会的な信用を
失うことも…。使い方には細心の注意を！

⑤

普通自動車免許も取ったし、
自分の車が欲しい！
ローンを組んで
車を買おう。



できる！

高価な物でも、保護者の
同意なくローンを組んで
買ることができます。ただし、「お金を借り
て買っている」ということを忘れずに。継続
的に払える、無理のない価格のものを選びま
しょう。

⑥

友だちから
「少しだけ吸ってみる？」と
タバコを勧められた。
カッコイイし、少し試すだけなら
大丈夫だよね。



できない

タバコは20歳から！ タ
バコを吸うと、体に酸素
が十分に行き渡らなくなり、運動能力や集中
力が低下します。喫煙を始める年齢が低いほど、
将来、がんなどの病気になるリスクも上
がります。

お酒・タバコは
20歳から！

18歳は「大人」と見なさ
れるようになりますが、体
は成長途中。体への悪影響
が大きいため、これまで通
り20歳未満の飲酒・喫煙は
法律で禁止されています。

「契約」は慎重に！

クイズの①②④⑤に共通するのは「保護者の同
意を得ずに契約できる」こと。これは、誤って高
額商品を買うなどの契約をしてしまって、取り
消しが難しいということ（未成年は保護者の同意
がない契約は取り消せます）。だからこそ、大人
には「選択」と「責任」が重要なのです。

ちなみに…

高校で大好きな彼氏ができた！
今すぐ結婚したい！ できる？ できない？



できない

女性が結婚できる年齢は16歳から18歳に引
き上げられました。なんと、140年ぶりの変
更！ 女性が幼くして「嫁入り」することが多かった昔に比べ
て、現代は女性が活躍する場が広がりました。今の社会に合
せて変更されたのですね。