

保健だより



12月 旭中 保健室

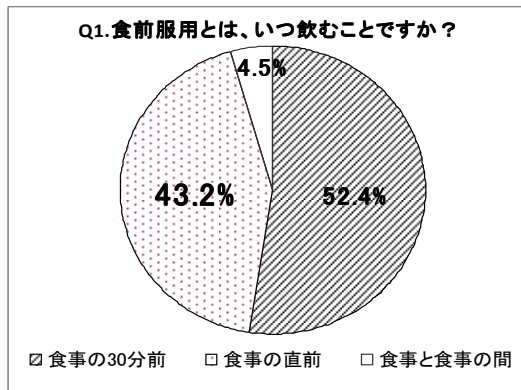
今年も残すところ、1か月となりました。一年はあっという間ですね。今年やり残したことは、今年のうちに片付けておきましょう。

学校保健委員会を行いました！

正しく飲めていますか？—薬の話—

11月29日に1年生を対象に学校保健委員会が開催されました。今年度は講師に学校薬剤師の白井直子先生をお招きして、薬の正しい飲み方について学びました。

～事前アンケートの結果から～

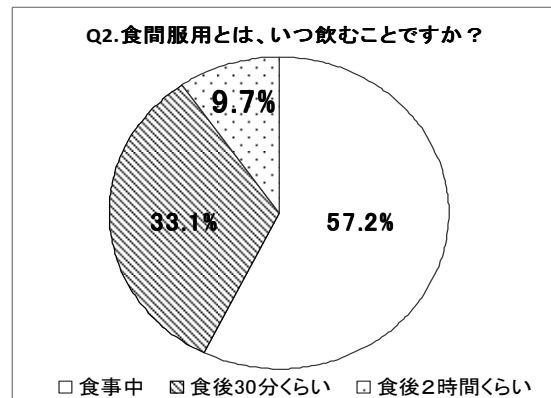


食前服用とは、食事の30分前のことです。正しく答えられたのは、52.4%でした。



食間服用とは、食後2時間くらいのことです。正しく答えられたのは9.7%でした。

他にも、食後服用、飲み忘れたときはどうすればいいのか、薬を人にあげていいのかなどをアンケートで質問しました。

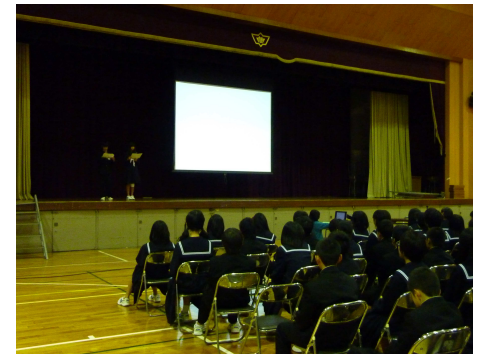


～学校保健委員会の様子～

保健委員から薬についてのアンケート結果の報告をしました。

白井先生から薬全般についての話を聞きました。

薬の役割、効果、薬の種類（形のいろいろ）、使用法の注意点、副作用について、薬の保管方法など多くのことを話していただきました。



感想

今まで大人用の酔い止めを量を少なくして飲んでいただけで、飲んではいけないことが分かった。家に帰って母にそのことを話すととても驚いていた。

薬局で処方される優れた薬でも、間違った使い方をすると、死の危険があることが分かった。

人に薬をあげてはいけないことを知らなかった。何かあってからは遅いのでこれからは気をつけていきたい。

いつも薬を飲む時は、年齢と飲む量のところしか見ていないけれど、これからは注意書きを見て安全に使えるようにしたい。

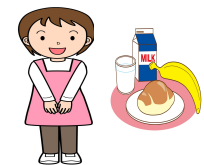


今まで薬を飲めば、すぐによくなると思っていた。薬を飲む時はスポーツドリンクで飲んでいただけで、水で飲まないといけないなんて知らなかった。

保健室前に薬についての掲示があるので見に来てください。

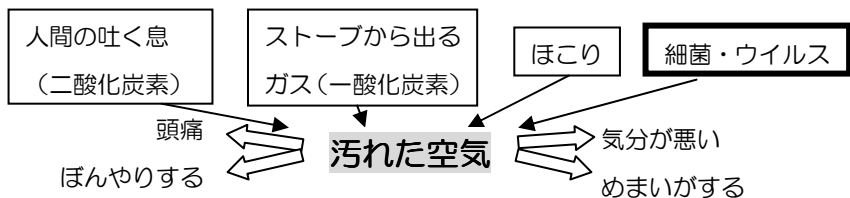
～薬に頼り過ぎずに、まずは自分の自然治癒力を生かしていこう！！～

今年度も朝ごはんメニューコンテストが開催されます。簡単でおいしいメニューをたくさん応募してください♪参加賞もあります♪詳細は別紙で…



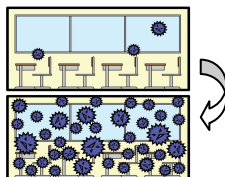
教室の換気に協力してください！

* 空気が汚れる原因 *



換気をしないと…ウイルスが増える!!!

1回の咳で約10万個、1回のくしゃみで約200万個のウイルスが空気中にばらまかれると言われています。閉めきった部屋の中は、すぐにウイルスでいっぱいになってしまいます。また、空気が乾燥している冬はウイルスの水分が蒸発して軽くなるため、ウイルスは空気中を浮遊し続けます。同じ部屋にいる人は、その空気を吸い続けることになります。



※ 放課の間は、寒いのを我慢して窓を開けて空気の入換えをしましょう。



保健室は「無料配布所」??

かぜ・インフルエンザ流行のシーズンです。最近では「咳エチケット」の周知徹底などもあり、感染防止のため、マスクをつける習慣が浸透してきています。しかし、残念ですが、マスクを求めて来室する人が目立つようになってきました。

各場の必需品
マスクもカバンに入れておこう



保健室の備品は「いざ」というとき、学校の誰もが使えるように準備されています。例えば、マスクは登校後にインフルエンザの症状が出た場合など緊急時に対応することを想定して置いています。安易に保健室に借りに行くのではなく、自分で用意してくださいね。

備品は原則的に「要返却」です。次の人が見える状態にして返却してください。



冷え性の人、この時期注意！！

冬になれば寒いのは当たり前です。部屋に入って暖めてもなかなか温まらない…。特に手足が冷えているように感じる…。これが冷え性の始まりです。

冷え性は、体の他の部分が温まり、冷たくないのに対して、手や足の先がいつこうに温まらず、冷えているような感じが続くことです。

この冷え性は、言い換えると「血行不良」です。動脈硬化などにより毛細血管まで温かい血液が回らなかつたり、外の気温により、毛細血管が縮んでしまい、元に戻らず、血行が悪くなつたりして、血液の行き届きにくい、手や足の先に影響が出ます。

冷やさない工夫をして、冬を乗り切りましょう！



工夫①

体を温める食べ物。しょうが、ねぎ、にんにくなど



工夫②

ゆっくり入浴を。

半身浴がおすすめ。38～40℃のぬるめのお湯に20分ぐ



工夫③

日頃から運動を。

運動すると血液を送り出す力がはたらく。

豆知識



夜、イライラしてなかなか眠れないという経験はありませんか？そんな寝つきの悪いときは、脳の血流が盛んで、脳細胞が活発になっている場合が多いです。これを鎮めるためにはカルシウムが有効だとされています。

眠る1時間ほど前に、温めた牛乳をコップに半分ぐらい飲んでみましょう。牛乳の中の「オピオイド・ペプチド」という成分も眠りを誘う効果があるといわれています。試してみてください。

