

ほげんだより 10月

涼しくなり、秋の空気を感じられるようになりました。季節の変わり目なので、その日の気候に合わせて、肌着を調節するなどして、体調管理をしっかりとしましょう。少しずつ、冬に近づき、空気が乾燥してくると、風邪やインフルエンザが流行します。また、新型コロナウイルス感染症の流行もあるので、引き続き感染症対策をしっかりと行いましょう。

令和4年度
第6号
三和中学校
保健室

デジタルデトックスに挑戦してみよう！！

こんなことありませんか？



なんとなく毎日調子が悪い、朝すっきり起きられない人は、デジタル機器(PC、スマホ、ゲームなど)の使い方によって原因があるかもしれません。そんな人は、一度「デジタルデトックス」に挑戦してみてもいいですか？

デジタルデトックスとは

一定期間、デジタル機器(スマホ、PC、ゲーム、テレビなど)と距離を置き、心身の調子を整えること

こんないいことがある！

- ・睡眠の質の向上 ・目の疲れがとれる
- ・頭(脳)の疲れがとれる
- ・ストレスが減る
- ・安心感が増す(精神が安定する)

デジタルデトックスの実践例↓



★ デジタル機器を使いこなすことは、これからの皆さんにとって大切な力です。しかし、デジタル機器に支配されてはいけません。手元がないと不安、物事に集中できない等...そんな人は、一度使い方を見直してみてください。困ったときには、いつでも相談にきてくださいね。

「使ってはいけない!!」ということではなく...
「デジタル機器」をうまく使いこなす、上手に付き合うという意味で、有効的な方法です。

【ポイント】

- ① 期間や時間を決めること(例 テスト前の一週間は、夕食後～朝までデジタル機器は使わない)
- ② すべてのデジタル機器を使わないようにすること
- ③ 大人に協力してもらうこと

すぐに効果が出るものではなく、一定期間続けることが大切です。とりあえず、一週間だけでも挑戦してみると良いと思います。また、スマホやゲームは依存性が高く、中学生は、その依存の影響を受けやすい時期でもあります。自分で距離をとろうと思っても簡単にはできないものです。おうちの人に協力してもらおうとまうくいくと思います。



「薬と健康の週間」とは、医薬品を正しく使うことの大切さを啓発する週間です。薬は『治す』ことを手助けするという良い効能だけでなく、誤った使い方や使う人の体質・体調によって、副作用を引き起こす危険性もあります。薬について、正しい知識を身に付けて、上手に活用しましょう！

「薬」の役割ってなんだろう?～正しく使うために～

細菌やウイルスをおさえる

さまざまな病気の原因となるのが細菌やウイルスです。薬には、細菌やウイルスをおさえて、取りのぞく役割があります。

症状をやわらげる

熱や痛み、だるさなどのからだの症状だけでなく、気分がすっきりしないといった心の症状をやわらげる役割もあります。

抵抗力を高める

からだの抵抗力を高めた後、病気にかかるのをふせいだります。

からだの状態を知る

病気にかかっているかや、病気の状態を調べる検査でも薬が使われることがあります。

NG 牛乳やジュースで飲む



NG 食事と一緒に飲む



食事中=食間ではありません! それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

間違った使い方は、よくありません。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使しましょう。

NG たくさん飲む



NG あげる



医師から処方されたものを人にあげるとは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

★生理痛や片頭痛などで、いつも飲んでいてる薬がある人で、時々、「今日、薬を持ってくるのを忘れてしまいました。」と、保健室に来室する人がいます。残念ながら、保健室では、薬をあげてはいけない事になっています。薬にも、アレルギーや個人に合う、合わないがあるからです。いつも飲んでる薬がある人は、いつでも使えるように、きちんと常備、管理して体調を整えられるようにしましょう。もちろん、容量・用法などの使い方は守り、友だちにはあげないようにしてくださいね。