

ほけんだより 10月

日中也涼しくなり、ようやく秋らしい季節になってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、気をつけて過ごすようにしましょう。また、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」...と言われる季節です。暑さも和らぎ、過ごしやすい季節ですので、好きなことをして、心身ともにリラックスできるといいですね。

令和6年度
第6号

三和中学校
保健室

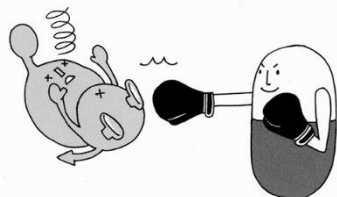
10月17日
~23日

薬と健康の週間

「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



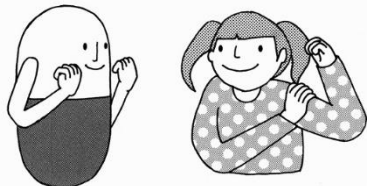
さまざまな病気の原因となるのが細菌やウイルスです。薬には、細菌やウイルスをおさえて、取りのぞく役割があります。

症状をやわらげる



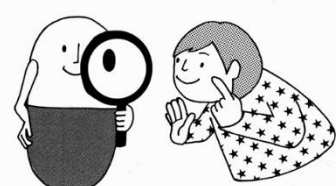
熱や痛み、だるさなどのからだの症状だけでなく気分がすっきりしないといった心の症状をやわらげる役割もあります。

抵抗力を高める



からだの抵抗力を高めたり、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。

★生理痛や片頭痛などで、いつも飲んでいる薬がある人で、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、内服薬はあげることができません。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。いつも飲んでいる薬がある人は、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ましょう。

薬は指定されたタイミングを守って飲む



心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して！自分を大切にできる人になりましょう。



デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる！

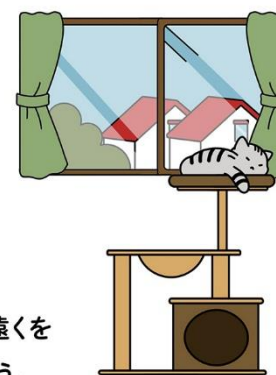
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずに付き合いましょう。