

ほけんだより10月

真岡北陵高等学校 保健室

「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」などなど……。みなさんは、どんな「秋」を楽しみますか？
このところ、朝夕気温が低くなっています。天気の良い日など、1日の気温差が大きく風邪をひきやすい季節になっています。今月は、中間テストから始まり修学旅行や研修旅行、遠足等学校行事がたくさんありますが、体調管理には、十分注意してください。

10月17～23日

薬と健康の週間

薬に頼りすぎない生活を

お腹がくだったら下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にも塗り薬、貼り薬…と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあるといえます。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえ摂ればいい」などと考えるはいないでしょうか？

病気やケガを治す、体の本来のチカラを発揮するためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事をはじめ、よい生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも私たちの心身の健康を「サポート」するためのもの。頼りすぎたり、過信したりすることなく、上手につき合っていきたいものですね。

食前？食間？薬を飲むタイミングについて

- 【食前】：食事の20～30分前
- 【食後】：食事が終わって20～30分後
- 【食間】：食事と食事の間（食事の約2時間後が目安）
- 【頓服】：症状が出た時、必要に応じて

薬は、用法や用量を守って使用しましょう。飲み忘れたから次に2回分、などと勝手な判断は危険です。判断が難しい場合は、医師・薬剤師に相談や確認をすると良いでしょう。また、処方薬は、その時の症状や、年齢、体質などに合わせて出されるものです。家族や友人に処方されたものを使用することはやめましょう。

内服薬
薬は正しく飲もう

- 決められたタイミングで
- 水かぬるま湯で
- 量の増減はNG!
- 人にあげるのはNG!

10月の保健目標 ～ 10月10日 目の愛護デー ～
「目」に優しい生活をしよう

10月10日 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デー

ドライアイをふせぐには

- 蒸しタオルなどで目を温める
- まばたきを意識して多くする
- 環境を整える
 - ・画面は目より下にする
 - ・エアコンの風が目や顔に直接あたらないようにする
 - ・室内の空気が乾燥しないようにする

もう受診は済みましたか？

～受診勧告書を受け取った人へ～

健康診断結果で、受診勧告書を受け取った人で、まだ受診していない人は、早めに医療機関を受診して下さい。既に、受診勧告書が保健室に提出されている人数は、**「視力：64人／133人中」「歯科：43人／181人中」「耳鼻科：28人／70人中」**（9月30日現在）です。特に歯の治療が済んでいる人が少ない状況です。また、受診をしていない人を対象に、2学期中にもう一度、保健室で保健指導をしています。

受診していない人は、早めに受診しましょう。

11/9★北陵祭 北陵祭で食品を扱う時の注意点

菌をつけない

- ・手をよく洗う
- ・調理済みの食品に素手で触らない

菌を増やさない

- ・提供直前に調理
- ・前日仕込みは禁止
- ・保存方法を守る

菌をやっつける

- ・食品の中心温度75～85℃で1分以上加熱

大切なのは
こまめな手洗いです

「調理開始前」「トイレの後」「食材を触った後」「お金を触った後」「髪・鼻・顔などに触った後」等には、必ず手を洗いましょう。

石けんで泡立て丁寧に洗った後は、流水で洗い流し、水気を拭き取った後にアルコール消毒をしたら完璧です！