

保健だより 冬休み

平成28年12月22日
南中学校 保健室
第9号

明日から冬休みが始まります。楽しいイベントが続くため気持ちが期待で膨らんでいる人もいます。そして、3年生は受験の追い込みで気持ちを引き締めているかもしれません。誰にとっても充実した冬休みをすごせるように体調をしっかりと整えましょう。来年のスタートが体も心も元気にすごせますように！

南中学校 学校保健委員会

12月8日(木)に学校保健委員会が開かれました。学校保健委員会とは、生徒の健康保持のため、①医師 ②保護者 ③学校職員が話し合ったり、協力したりする組織です。

今回は、ヤクルトから講師をお呼びして「おなか元気教室」を開催しました。夜間の睡眠は脳を休ませ、育む作用があり、朝の光刺激と運動遊びは生活サイクル改善に効果があるそうです。つまり、「食べて 動いて よく寝る」ことが大切です。また、便(うんち)は、体からの「お便り」であり、自分の健康のパロメーターとして色や形、においの観察も大切な健康管理の一つであるというお話もありました。



～ご参加いただいた学校医・学校薬剤師から～

学校医 上野達雄先生より

○感染性胃腸炎について

冬場に流行するノロウイルスなどのウイルス性やO157などの細菌性を合わせて感染性胃腸炎といいます。

《症状》1日に10～20回の嘔吐・下痢、発熱
《治療》安静と水分補給が大切。脱水による重症化も危険なので早期に医療機関への受診が必要。

*ノロウイルスは1日で結果が出ます。

《予防》胃腸炎は二次感染予防が重要！

家庭内感染を防ぐためには、食器やタオルを別にする。トイレの後は必ず手洗いをする。

○インフルエンザについて

予防接種は、集団生活のなかでは感染予防としてとても効果が大きいです。重症化を防ぐためにも接種はしてください。



学校薬剤師 中里範子先生より

○薬の使い方・取り扱いについて

×服用時のダメ！ゼッタイ！×

☆水を飲まずに薬を飲まない！

⇒少量の水分で薬を飲むとのどにひっかかり炎症を起こす危険があります。

☆薬をジュースやお茶と一緒に飲まない！

⇒緑茶やジュースで飲むと薬の性質が変化してしまい、効果がきちんと発揮されません。

《薬の副作用》…薬には副作用があり、特にかぜ薬は眠くなりやすく、睡眠により自然治癒力を高めるために必要なものです。

「薬」は「楽(らく)」になるためのもの

自己判断で多く飲んだり、飲み方を変えたり、人にあげてはいけません。カプセルなど飲みにくい人は、薬局で薬の種類や飲み方など相談して楽になるために適切な飲み方をしてください。

薬物乱用防止教室開催

12月16日(金)、薬物乱用防止教室を開催しました。講師として、薬物乱用防止指導員であり、深谷西小学校の学校薬剤師でもある影山先生に来ていただきました。

さまざまなイベントが続く冬休みはたくさんの誘惑や危険があります。健康的で充実した冬休みを過ごすためにも影山先生の話の思い出し、もう一度、自分の行動にブレーキをかけられるようにしておきましょう。



薬物乱用とは

違法な薬物を使うことや、病気の予防や治療目的以外で正に薬を使うことをいいます。普段使用している薬でも医師や薬剤師の言う通りに正しく使えば安全ですが、間違った使い方をすればそれは「薬物乱用」です。決められた量、回数、方法を守ってください。決められた量より多く飲めば効くかというわけではありません。体に悪いことが多くなります。

また、覚せい剤などの違法薬物は、脳の中枢神経を一度で破壊します。破壊された脳は一生もとには戻りません。特に危険ドラッグは、様々な薬が混ざり合っていて、何が入っているのか、そして治療方法も全くわからない危険なものです。

タバコとお酒

タバコとお酒は法律により20歳未満の使用が禁止されています。それは、成長期の皆さんの体と心に強い影響を与えてしまうからです。

タバコは、依存性が強く「やめられない」。毒の煙を自分で吸い込むから「自分の体に悪い」。そしてタバコから立ち上る煙(副流煙)により「周りの人に悪い」ものです。体の中の酸素量が減ることにより、身長が伸びない・集中力が落ちる・息切れしやすくなるなどさまざまな影響があります。お酒(アルコール)は、脳の神経を溶かしてしまう薬物です。皆さんのような発達途中の時にお酒を飲むことは自分で成長を止めるどころか、脳を破壊して老化を進めているのと同じことです。

危険な誘惑、断る勇気を！

講話中の劇では、身近な先輩からタバコを誘われたり、危険な薬を渡されそうになったりしました。皆さんは、知っている人が笑顔で誘ってきたとき、ハッキリと断ることはできますか？

自分自身を大切にすることを考え、自分の気持ちを譲らず、しっかりと相手に言葉で伝えましょう。そして、危険だと思ったらその場を逃げることも勇気です。

