

# ほけんだより 10月

R3.10.19 南砺平高校保健室

中間考査が終わり、やっとひと息つけると思いきや、10月29日、30日は3年に一度の学園祭が行われます。空き時間や放課後に少しずつ準備を進めてきている皆さんの姿を見て、私も今から当日が楽しみです。79人全員の笑顔が溢れる1日になるといいですね😊

そして、寒くなっていく季節なので、くれぐれも体温調節には気を配ってください。体が冷えて体温が下がると、免疫力も低下します。免疫力が低下すると疲れやすくなったり、風邪をひきやすくなったりします。衣類で上手に調節しましょう。

## ストレートネック

にご注意を!



### 【正常な状態】

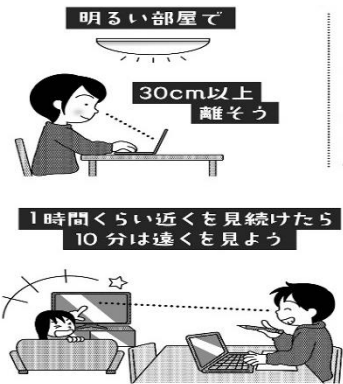
首の骨が前方にゆるやかにカーブしている。

### 【ストレートネック】!

前傾姿勢を長く続けたことで首の骨がまっすぐになった状態。長時間のスマホの使用などでなりやすい。

## ストレートネックって知ってる?

近年、PCやスマホの普及につれ、姿勢の悪い人が増えてきています。画面を見るために頭を前に倒す姿勢が長く続くと、首の骨に負担がかかり、首や肩がこります。その結果、頭痛やめまい、手のしびれ等を引き起こすこともあります。画面を見る時間を減らしたり見る姿勢を意識したりしましょう。

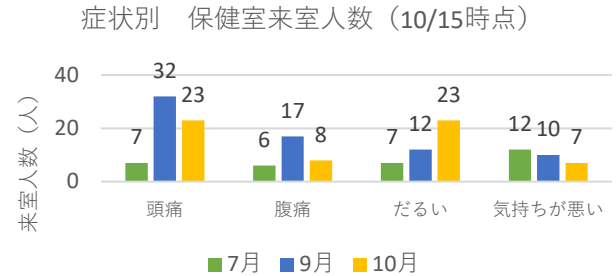


スマホもタブレットも生活習慣を  
目に優しい



2学期に入ってから「頭痛」「お腹が痛い」「だるい」と、不調を訴えて保健室に来室する人が増えてきています。もちろん、原因を明確にするため病院を受診し、原因や症状に合ったお薬をもらうのが1番ですが、すでに原因が分かっている不調や痛み(生理痛など)には、市販の痛み止め等を使うのも一つの方法です。

みなさんは、薬を処方してもらう時や買う時、その薬の説明文をきちんと読んでいますか?正しい飲み方をしないと、効果が半減してしまいますよ。



7月に比べて、9月・10月は「頭痛」「腹痛」「だるい(倦怠感)」での来室が増えています。



## 薬を飲む時に気をつけること

- 使用前に説明書をよく読みましょう。薬には「副作用」が出ることもあります。
- 用法・用量、タイミングを正しく守りましょう。決められた量よりも多く飲めばさらによく効く、というものではありません!
- 薬は、コップ1杯の「水、またはぬるま湯」で飲みましょう。ジュースや牛乳で飲むと、薬の効果が発揮されないことがあります。
- 湿気、日光、高温を避けて保管しましょう。薬は、湿気・光・熱によって影響を受けやすいです。
- 用法の指示のうち、「食前」「食後」「食間」とは次のタイミングを言います。  
「食前」: 食事の約1時間~30分前(胃の中に食べ物が入っていないとき)  
「食後」: 食後約30分以内(胃の中に食べ物が入っているとき)  
「食間」: 食事の約2時間後(食事と食事の間)※食事時の服用ではない。

## 保健室からのおしらせ

基本的に、保健室では飲み薬を渡すことはできません。普段から飲んでいる薬がある人は、必ず学校に持ってきてください。「寮に置いてきた」「家に忘れた」という人が多いです。いざという時のため、自分で自分の体をコントロールできる高校生になってください!

