

10月のほけんだより

R4.10.7 平高校保健室

1日を通して過ごしやすい季節となりました。ふと外に出ると、金木犀の香りがしてきて、秋の訪れを感じます。「●●の秋」とよく言いますよね…食欲・読書・スポーツ・芸術など様々な秋があります。みなさんはどのようにリフレッシュして、秋を過ごしますか？ みなさんにとって実りある季節であってほしいと思います。ちなみに、私はほくほくの焼き芋を食べることが楽しみです♪

《10月17日～23日は、「薬と健康の週間」です》

みなさんは薬を正しく使えていますか？薬は使い方次第で、人間の味方にも敵にもなります。正しく上手に利用しましょう。また、保健室では薬を出しません。寮生活をしている生徒も多く、必要だと思う薬は各自で準備しておいてください。

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

間違った使い方はリスク大！
かありません。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使いましょ。

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こ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。



心のメンテナンスできていますか？自分も相手も大切に♡

みなさんの心は今、元気ですか？心と体は密接に関係しているため、心が弱っていると体にまで悪影響を及ぼしかねません。心の SOS を周りの人に自分から発信することは、これから生きていくうえでも必要な力です。決して1人で悩みを抱え込まずに、周囲の信頼できる人に相談してみてくださいね。人に聞いてもらうだけで気分が楽になるかもしれません。いつでも保健室で待っています。

また、自分を大切にすることはもちろん、身の回りの人のことも大切にしましょう。相手の立場になったり、相手の気持ちを想像してみたりして、思いやりの心をもって学校生活を送りましょう。



脇で体温を測るのは、なぜ？

私 たちの体温は皮膚に近いところほど低く、周囲の気温に影響を受けます。反対に、体の中心に近づくほど体温は高く安定しています。これは、脳や心臓などの大切な臓器を守るため。
私 たちが体調をくずしたときなどに知りたいのはこの中心に近いところの温度です。でも実際に体温計を入れて測ることはできません。
そ こで、体の中心部に比較的近い、脇・耳・口・直腸（肛門の入り口）の温度を測っているのです。
ち なみに日本では体温を脇で測ることが多いですが、海外には口や直腸で測るところもあります。直腸に入れる国では、自分専用の体温計を持っているそうですよ。

実際に、生徒から出た質問です！



保健室に鼻をかみにくる生徒が多いです。ティッシュを各自持ち歩きましょう！！

ズルズル鼻水…気になるときは

- 鼻水の状態でこんなことがわかります
 - 透明でサラサラ
 - カゼのひき始めかもしれません。くしゃみや目のかゆみがあればアレルギー性鼻炎の可能性も
 - 粘り気がある薄い色（透明～黄）
 - カゼが治りかけているときです。頭痛や吐き気などは他の病気の疑いもあるので受診を
 - 色が濃く粘り気がある
 - 副鼻腔炎の症状かもしれません。長引く場合は耳鼻科に相談しましょう
- まずはしっかりと体を休めることが大切。他にもおうちでできるケアは…
- 部屋を加湿する
 - 鼻の通りをよくして、呼吸が楽になります
 - こまめに鼻をかませる
 - ゆっくり片方ずつかませましょう。ガーゼなどで優しくふきとるのもオススメ

スクールカウンセリングのお知らせ（保護者の皆様・生徒のみなさんへ）

今月のカウンセリング日時：10月24日（月）13～16時