

# ほけんだより



令和6年10月4日(金)  
朝霞市立朝霞第三中学校  
保健室  
NO.7

9月は残暑が厳しく秋なのに夏のように暑い日が続きましたが、皆さん体調は大丈夫でしょうか。さて「秋の日はつるべ落とし」という言葉を知っていますか？“つるべ”とは、井戸の水をくむために吊るしてある水桶のことです。それが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくことの例えです。

実際に、最近では夏に比べると昼が短く、そして夜が長くなってきました。それに伴い、ようやく暑さが落ち着いてきましたね。

これからどんどん気温が下がっていきます。朝晩は予想以上に寒くなる日も増えてきます。気温差に注意し、かぜや体調不良を予防していきましょう。

「寒暖の差に注意」  
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



10月17日～23日は

## 『薬と健康の週間』

現代社会において、薬は私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつとなりました。しかし、飲み方や使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全で正しい効果のためには、気を付けなければならないポイントがあります！

★使う前に説明書をよく読みましょう



★用法・用量を必ず守りましょう

★飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で飲みましょう



★カプセルを開けるなど勝手に手を加えない

## 薬は正しく使いましょう！

たくさん飲めば飲むほど効果がある？

副作用や中毒症状が現れることも。  
薬は決められた用量を必ず守りましょう！



未開封なら使用期限が切れていても大丈夫？

変質したり効果が低下していることも。  
期限の切れた薬は使わずに捨ててください。



# 危険です！ オーバードーズ

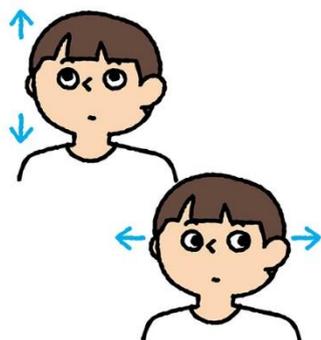
「オーバードーズ」とは、自分の勝手な判断で、用法や用量より多くの薬を飲むことをいいますが、近頃、若い人たちの間でこのオーバードーズを行う人が増えていることが心配されます。

なぜなら、オーバードーズによって、幻覚や興奮などの副作用が起こったり、病気を悪化させたりする恐れがあるからです。また、乱用を続けると、耐性がついて薬が効きにくくなったり、薬物をやめたくてもやめられない状態（＝依存症）になってしまったりすることもあります。

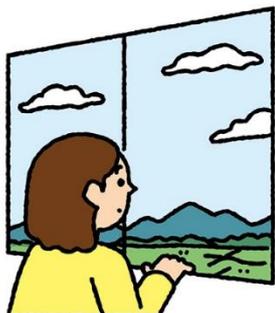
医師の処方せんがある薬は医師の指示に従って、正しい飲み方で適正な量を飲むようにしましょう。また、処方せんがなくても買える市販薬も同様です。説明書をよく読み、用法や用量を必ず守りましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

### ～お知らせ～

○衣替えの季節です。

◎寒暖差に対応できるよう、ジャージ(上下)を持参しましょう。

保健室のジャージの貸出は、やむ負えない事情のある場合のみです。ジャージ忘れの生徒には貸出しておりません。

寒さに対応できるよう、忘れずに持ってくるようにしましょう！

## 8・9月の保健室

- ◆体調不良・・・合計53人
- ◆けが・・・合計24人
- ◆その他・・・合計14人

◇相談等で利用した人数

- ◆学校感染症に罹った人…人
  - ・新型コロナウイルス感染症…2人
  - ・インフルエンザ…5人
  - ・手足口病…1人
  - ・マイコプラズマ肺炎…1人
  - ・溶連菌感染症…1人