



令和元年10月28日 尼崎市立小田中学校 保健室

先週は合唱コンクール・文化発表会と行事が続き、みなさんの輝いている姿をたくさん見させてもらいました。大きな行事が終わったあとは、張りつめていた気持ちがゆるんで疲れが出やすくなります。食事・休養・運動をしっかり行って体調を整えていきましょう。

寒暖の差が大きい季節です



体調をくずしやすい時期・・・とわかっているのに、不規則な生活を送っている人はいませんか。朝晩と日中の気温差が大きいと、自律神経を乱して身体のだるさや疲れ、頭痛を引き起こすことがあります。

季節の変わり目を乗り切るポイント



●体を冷やさない

あたたかい飲み物や食べ物を取り入れて、お風呂にはしっかりつかるようにしましょう。

●水分を積極的にとろう

空気が乾燥するこの季節は、のどや鼻の粘膜も乾燥してウイルスや菌が侵入しやすくなります。秋はのどのかわきを感じにくくなりますが、その分積極的に水分補給を！

●太陽の光を浴びて運動しよう

太陽の光をあびることで、自律神経の動きを高められます。

●規則正しい生活を送ろう

規則正しい生活リズムを身につけることは、自律神経のバランスの改善や、免疫力を高める効果が期待できます。

季節の食材で栄養補給を♪

【ビタミンA(カロテン)・ビタミンC】
疲労回復やかぜの予防に



「柿が赤くなると、
医者が青くなる」と
いわれるほど
栄養が豊富！

【カリウム】
塩分を調節したり
血圧を下げたりする

【タンニン】
しぶみの原因になるが
殺菌作用がある

～保健室放課後の1コマ～



保健委員が文化発表会の展示物を作成しています。

薬と健康の週間～あなたは薬を正しく使えますか？～



～薬に関する〇×クイズ～

- ①友だちが、自分と同じような症状でつらそう。自分の持っている、病院でもらった薬をあげてもよい？
- ②錠剤やカプセルなどの飲み薬はジュースで飲んでもよい？
- ③薬は決められた量よりたくさん飲んだら良く効く？
- ④病院でもらった薬を飲んでいたら、症状が改善されて体の調子が良くなった。薬はまだ残っているけれど飲むのをやめてもよい？
- ⑤薬には使用期限があるってホント？
- ⑥サプリメントは薬なの？

薬をあげたりもらったりしないようにしましょう。

病院でもらった薬は、その人の症状・体質・体力・年齢などに合わせたその人専用の薬です。もしも他の人が飲んだらアレルギー起こしてしまうかもしれません。



〈答え〉①× ②× ③× ④× ⑤〇 ⑥×

薬は決められた量・回数・時間を守って飲みましょう。

薬を決められた量より多く飲むと、血液中の薬の濃度が上がりすぎてかえって害を与えます。

1日3回飲む薬は、一度飲むと4～6時間、1日2回飲む薬は半日、1日1回飲む薬は1日効果が続きます。



薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で飲みましょう。

薬をジュースや牛乳で飲むと、吸収が遅くなったり、効果を弱めてしまったりします。また、水やぬるま湯でも、飲む量が少ないと、のどや食道にくっついて、粘膜を痛めることがあるので、コップ1杯くらいの量で飲むようにしましょう。



飲みきるように言われた薬は、最後まで飲みきりましょう。

自分の判断で勝手に飲むのをやめたりすると、急に症状が悪化したり回復が遅れたりすることがあります。

サプリメントは薬ではなく食品として分類されています。

サプリメントは、主に栄養を補うためのものですが、栄養がとれるからと言って飲みすぎると体に悪影響を与えてしまうことがあるため、注意が必要です。

薬は病気を治すのに役立ちますが、使い方をまちがえると危険なものになるので、正しい知識を身につけて、正しく使用しましょう。