

# ほけんだより



大庄中学校保健室 R4.10.11



朝夕は涼しく、日暮れも早くなり、秋を感じる日がおおくなりました。今月は文化発表会、尼崎市総体と『スポーツ』『芸術』の秋・・・そして『食欲・読書』の秋と何をするのも快適な季節になりました。みなさんは、どんな秋を楽しみますか？季節の変わり目で、体調を崩す人が増えています。行事で力を発揮するためもしっかり睡眠&栄養をとって、実りのある秋にしましょうね。

## 薬と健康週間 10/17~10/23

皆さんの中に、友達に頭痛薬をもらったり、サプリや痛み止めを頻繁に服用している人はいませんか？体には、自然治癒力しぜんちりよくといって自分で治そうという力があります。体からのSOSの原因は何か？まずはその原因を取り除いたり休んだりして回復を待つ事も大切です。そして薬を使用するときは、正しい知識を持って使用しましょう。

### NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れば いっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

### NG 食事と一緒に飲む

食間？食事中？



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

### NG たくさん飲む

早くなおりますように〜！



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

間違った使い方はリスクではありません。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う。

### NG あげる

わたしの、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。

## 歌うとよい事がいっぱい♪

合唱練習が本格的に始まります。皆さんの歌声を聞いていると、何とも言えない心地よさを体感じます。歌うことで、セロトニンやドーパミン、エンドルフィンといった「幸せホルモン」が分泌されます。これらのホルモンは精神安定の効果があり、幸福感や満足感を感じやすくなると言われています♪また、歌うことは、ストレス発散にもなるし、美容と健康にもいいのです



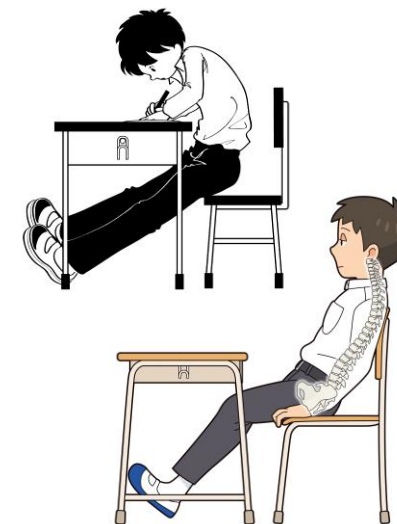
<https://www.jp-life.japanpost.jp/>より

## 授業中の姿勢・・・気になります

時々、教室をのぞくと・・・気になったのが、みんなの姿勢。

- ◆プリントに記入する時、机に顔が近い！！
- ◆体が斜めになっている！！ ◆背中が丸い！！

悪い姿勢を続けていると、目は疲れやすく、体のゆがみや頭痛、首痛、腰痛、便秘など・・・様々な身体の不調がでてきます。朝礼でも、体が斜めになっている人が目立ちますよ。普段から、背筋を伸ばす習慣をつけましょう。良い姿勢は、ダイエットにもなります。また、疲れた時はストレッチで体をほぐしてみましょう。



保健委員会も、幕間（発表と発表の間の時間）の時間に、文化発表会を盛りあげます。各学年ごとに、健康に関する5分ほどのCMをたいてい作成中です。楽しみにしておいてくださいね。