

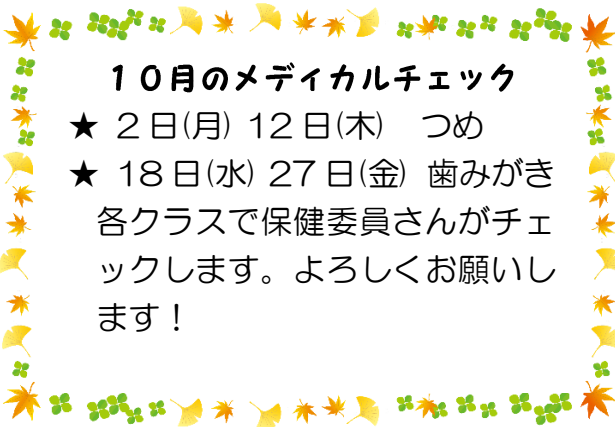
保健だより

春日部市立春日部中学校
保健室



気温も涼しくなり、すっかり秋らしくなってきました。

秋は過ごしやすい季節ですが朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。肌着や上着などで上手に温度を調節して今月も元気に過ごしていきましょう。また、今月20日はいよいよ合唱祭ですね！毎日の練習の成果を存分に発揮するためにも、体調管理を万全にして臨みましょう。



10月のメディカルチェック

- ★ 2日(月) 12日(木) つめ
 - ★ 18日(水) 27日(金) 歯みがき
- 各クラスで保健委員さんがチェックします。よろしくお願いいたします！

10月の保健目標

「目をたいせつにしよう」

○暗いところでスマホを使わない

○ノートをとるときは姿勢よく



薬物乱用防止教室を開催しました！



9月12日(火)に薬物乱用防止教室を開催しました。薬物には依存性や耐性があり、一度の使用でやめられなくなってしまうことや、お酒やタバコが未成年の身体に与える悪影響について学びました。実際に薬物乱用や喫煙の誘いを断るロールプレイを行う場面もあり、具体的なイメージを持つことができたのではないのでしょうか。

この教室で学んだことを忘れずに、これからの生活に生かしてほしいです。「断る勇気、逃げる勇気」を持って自分の身体を守ってください。

知っていますか？正しい薬の飲み方

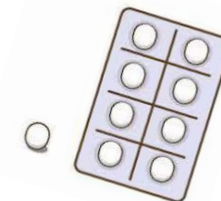
★10月17日(火)～23日(月)は薬と健康の週間

① 指定されたタイミングで飲む

食前：食事をする30分前

食後30分以内

食間：食後2時間以上は空ける



② 食べ合わせ、飲み合わせに注意

薬の本来の薬効を発揮するため、避けて欲しい飲み合わせ・食べ合わせ

グレープフルーツ(等一部の柑橘系フルーツ)⇔全ての薬

グレープフルーツ(等一部の柑橘系フルーツ)には体内の薬を代謝するための酵素を邪魔してしまう作用があります。そのため、薬を飲むときに食べると薬の作用が強くなってしまいます。

他にも…

緑茶・紅茶・コーヒー⇔貧血剤(鉄剤)

牛乳⇔下剤・抗生物質

③ 薬の形を変えない

例えば、腸に働きかける薬には、胃で溶けずに腸に届くように周りをコーティングしているものがあります。こういった薬を砕いて飲んでしまうと、胃で溶けてしまい、本来の薬効を発揮しません。

④ 十分な量の水かぬるま湯で飲む(コップ1杯分以上)

水なしで飲むと…

薬がのどや食道に引っかかり、食道炎や潰瘍を起こすこともあります。特にカプセルはくっつきやすいので注意が必要です。

水の量が少ないと…

薬の吸収が低下したり、遅くなったりして、薬の効き目が悪くなる可能性があります。

保健室からひとこと

教育実習生 阿部香織

1か月間本当にありがとうございました！

保健室での関わりはもちろん、登下校時に元気よく挨拶してくれたり、給食と一緒に食べたり、部活や授業で頑張っている姿を見ることができたり…毎日みなさんにたくさんパワーをもらった1か月でした。春中で学んだことを生かして、素敵な先生になれるようにこれからも頑張ります。

