

ほけんだより10月

令和7年10月3日
目黒区立目黒西中学校
養護教諭 三浦 志帆

10月になり、暑さが和らぎ朝晩の涼しさなどに“秋”を感じるが増えてきました。「読書の秋」「スポーツの秋」など、何かをするのに過ごしやすい季節ですが、寒暖差が大きい日も増えてくる時季です。自分の体調の変化に気付き、毎日を楽しく過ごせるようにしてください。



薬を飲むときは



水かぬるま湯で

クイズで覚える！薬の飲み方・使い方



10月17日～23日は薬と健康の週間です。体には、病気やケガを自分で防ぎ治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬です。しかし、使い方を間違えると、効果がなくなったり、副作用が生じたりすることもあります。薬には病院で処方される「医療品医薬品」と、薬局で買える「市販薬」の2種類があります。説明書をしっかり読んで正しく使いましょう。

Q1 余った薬、友達からもらっても良い？

- ① 誰からでももらってOK
- ② 家族ならOK
- ③ もらってはいけない



Q2 「食間」っていつ飲めば良い？

- ① 食事の最中
- ② 食事の後、
2～3時間経った時
- ③ 昼食後



Q3 薬が効かない!どうする？

- ① 決められた間隔をあけ、
同じ量を飲む
- ② すぐに、同じ量を飲む
- ③ 量を増やして飲む



Q4 体調が良くなった。病院で処方された薬は？

- ① 最後まで飲み切る
- ② 医師（又は薬剤師）の
指示に従う
- ③ 飲むのを辞める



答えと解説

- Q1 ③ 医薬品は一人ひとりの病気や症状に合わせて使用します。医薬品は思わぬ副作用やアレルギーを引き起こす危険があります。誰かにあげたり、もらったりしてはいけません。
- Q2 ② 「食間」は食後2時間程度が目安です。
- Q3 ① 薬は消化管で吸収され、血液に入って全身に運ばれます。医薬品の効果が現れる血液中の濃度（血中濃度）になるよう、使用方法や使用量が決められています。回数や量を増やすと危険なことがあります。
- Q4 ② 薬の種類によって、服用期間が違います。処方された際の説明を守りましょう。医薬品を正しく使うことは自身の疾病からの回復だけではなく、薬剤耐性菌の出現という社会的リスクを抑えることにもつながります。

体調不良者が増えています！

9月後半から風邪症状のある人が増えています。朝晩の寒暖差はもちろん、日によって気温の差も激しいため、体調を崩しやすいようです。体調が悪い時は無理をせず、自宅でゆっくり休むようにしてください。手洗いはこれまで以上にしっかりと行いましょう！また、保健室に頭痛薬や鎮痛剤をもらいに来る生徒がいますが、保健室で薬を渡すことはできません。内服薬は人によって合うものが違います。自分に合ったものを持参するようにしてください。

「頑張りすぎ」になっていない？

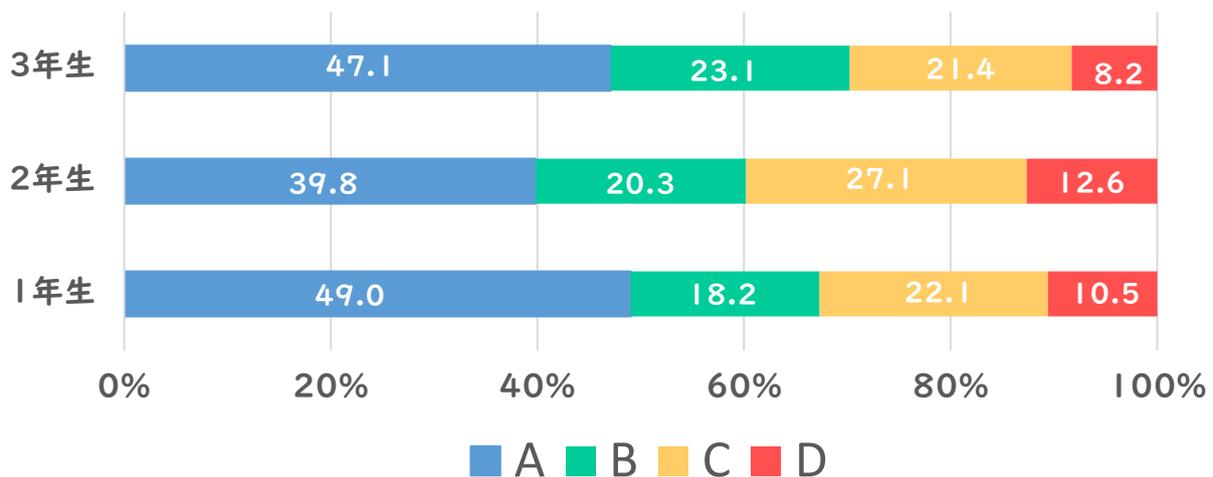
勉強やスポーツに夢中になって、時間を忘れてしまうほど頑張っていますか？ 一生懸命頑張ることは素晴らしいことですが、頑張り過ぎてしまうのは、心身の健康によくありません。

というのは、活動時に優位になる交感神経が強く働き過ぎて、リラックス時に優位になる副交感神経とのバランスが悪くなるからです。

夜はぬるめのお風呂に入る、疲れているときは早めに休むなど、自分自身のためにリラックスタイムを大切にしましょう。

（目にやさしい生活をしよう）

4月視力検査の結果



こちらは4月に行った視力検査の結果になります。視力検査の際に、度数の合っていないコンタクトレンズを使用している人がいました。現在は、検査をしなくても通販で簡単にコンタクトレンズを購入することができますが、度数や目のカーブが合っていないレンズの使用、目に異常があるのに装着している等が原因で、失明につながる眼障害を引き起こす危険性があります。特に、コンタクトをしている人は、3カ月に1回を目安に専門医に診てもらいましょう。