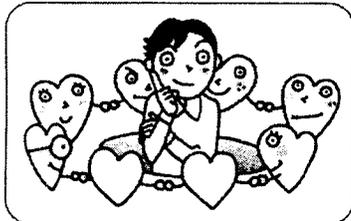


2月のほけんだよ！

築館中
平成27年
2月3日

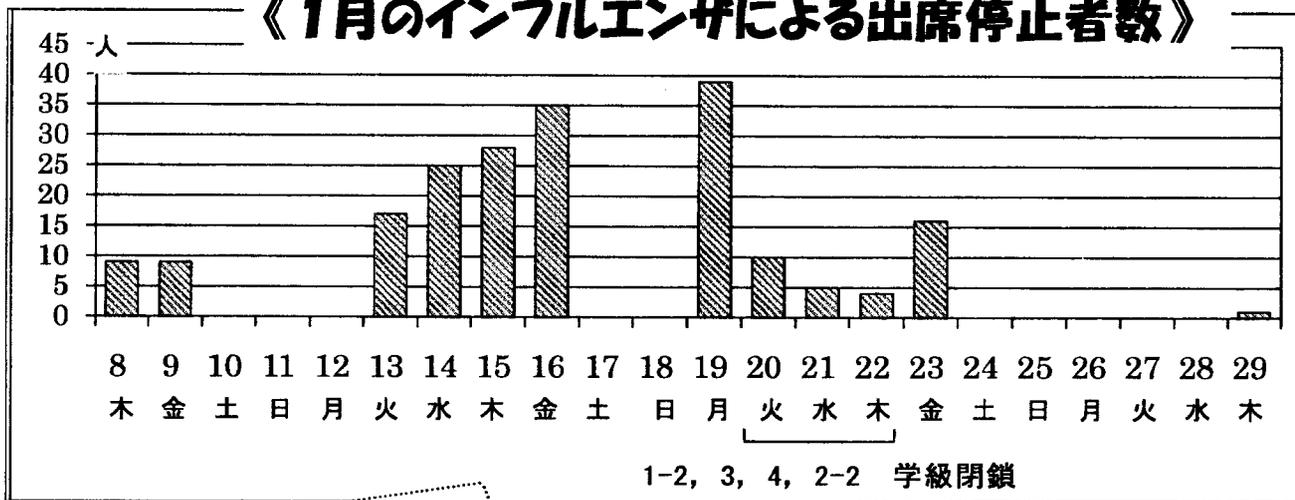
2月の保健 心の健康



明日は立春。「寒さがあけて春に入る日」いわば春の初日ということになります。まだまだ、寒さは続くようです。寒さ対策をしっかりとって登校してくださいね。

1月にインフルエンザの流行がみられましたが、現在は落ち着いているところです。しかし、感染性胃腸炎が流行しているようですので、これからも手洗いやうがい、マスクの着用、換気などを実行して予防に心がけるようお願いいたします。

《1月のインフルエンザによる出席停止者数》



これまでにインフルエンザ(インフルエンザの疑いも含む)にかかった生徒は81人(1年生48人, 2年生21人, 3年生12人)でした。

81人のうち46人はインフルエンザの予防接種を受けていたようです。予防接種はインフルエンザにかかった場合に重症化を防ぐ働きがあります。予防接種を受けたから「かからない」というわけではありませんので、「手洗い」「うがい」「マスクの着用」「換気」「保温」などで予防に心掛けてください。



思春期まっただ中の中学生は

「悩みもいっぱい！ ストレスもいっぱい！」



「病は気から」「気を持ちようで良くもなるし悪くもなる」等と言われるように、心の状態は体や人生にも影響します。「人生は楽しく過ごしたい」とみんなが願うことですが、まわりからのいろいろな影響で思うようにならないときもあるかもしれません。

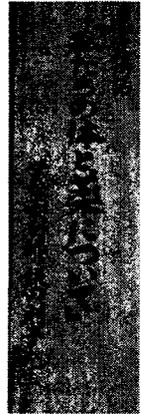
適度なストレスは人を成長させる働きがありますが、抱え込みすぎると心身に悪影響を及ぼすこととなります。自分に合ったストレス解消法をみつけてみてくださいね。

「かぜ」や「頭痛」「腹痛」等で薬を飲む人もいますが、正しい薬の飲み方をしているでしょうか？10月に鎌田先生からお話しいただいたことをもう一度思い出してみましよう。

「私たちの体と薬について」 講師：学校薬剤師 鎌田則子先生

【日時】 10月8日（水） 5校時

学校薬剤師の鎌田先生にご来校いただき、資料をもとに「薬が体に及ぼす影響」や「薬の正しい使い方」についてお話をいただきました。



〈生徒の感想〉

- 今日の講話を聴いて、自分のモヤモヤがスッキリしました。一つ目は「薬は水じゃないとだめなのか？」です。自分は普段、水で飲んでいるけど、にがいからジュースで飲みたいなあと思っていました。だけど、今日の話聞いて、水で飲まないんだめなので我慢して飲みたいです。二つ目はカプセルです。なんでカプセルでないといけないのか不思議だったけど、胃でとけると聞いたので、カプセルは大事なんだなあと思いました。
- 普段特に意識しないで服用している薬について、正しく服用すれば体の回復を助けるものなのに、間違った服用、使い方をすれば危険なものになりえるといったことが印象に残りました。これから、服用方法や注意事項を気をつけてみたいです。
- 自然治癒力、新薬開発等たくさんのが分かったので、これからは生かしていきたいと思った。一番びっくりしたことは、病状が似ていても、同じ薬を飲んではいけないと聞いて、そうだったんだ!と思いました。
- 薬を水以外で飲んではいけないことは分かっていたけど、副作用で起きる病状があんなに多いことは初めて知りました。これから先のことも、これまでの薬に対する考えも反省できたので良かったです。これから先、薬は水以外で飲まないようにしていきたいです。
- 私は錠剤を砕いて飲むことがあったので、かんだり砕いたりしてはいけないということにおどろきました。薬の歴史やいろいろな薬について書いてあったので、とても勉強になりました。資料に書いてあることをしっかり読み、これから生かしていきたいです。
- 今日、鎌田先生のお話を聞いて薬について詳しく知ることが出来ました。特に、一番気になったのは、一粒の薬を作るのにたくさんの年月がかかるなんて思っていませんでした。たくさんお金もかかるし、凄く時間がかかるんだと思いました。他にもたくさん、薬についても知れたので勉強になりました。
- 将来の夢として薬に関わる仕事(薬剤師)にはもともと興味があったので、今日の保健講話はとてもためになりました。薬の種類や使い方、疑問点とそれに対する答え等、分かりやすい資料と講話で薬の知識が広がったので、これをいつか生かしていきたいです。
- 今日の保健講話では、薬の種類、薬の飲み方等たくさんのが分かりました。私は今までお茶で薬を飲んでいたので、水で飲むようにします。私は保健給食委員会として、今、薬物乱用についてのビデオを作っているのので、今日の講話を参考にしたい良いビデオを作りたいです。