

# 健康通信 11月号

平成29年11月1日  
名古屋市立滝ノ水中学校  
保健室

11月になりました。合唱コンクールが近づき、学校中に美しいハーモニーが響き渡っています。みんなで心をあわせて作り出すクラス曲はどれも素敵です。本番が楽しみです。



さて、11月の保健目標は「薬について考えよう」です。用法や注意事項を守り上手に薬を活用していきましょう。

## 薬ってなあに？

薬とは、病気による苦痛をやわらげたり、病気の治療や予防に役立てたりするものです。

人間には本来持っている自然治癒力がありますが、それだけで回復できない場合は薬の助けが必要となります。

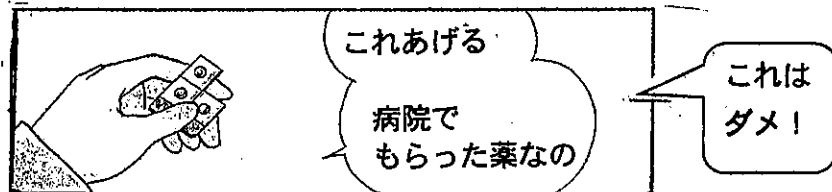
## <薬を人にあげない>



自分と同じ症状のようでも違う病気のこともあり、同じ病気でも原因が異なる場合があるので、他人に薬をあげるのはダメです。

さらに、あげた薬でアレルギー反応をおこす場合があり、ひどい場合はアナフィラキシーショックを起こします。当然、薬をあげた側の責任は重くなります。他人に薬を渡すことは、病院で処方された薬だけでなく、ドラッグストアで購入できる市販薬も同じで、できません。

保健室でも体の調子が悪い人に薬は渡していません。



## <持病の薬は予備をもつ>

薬を使って体調をよくしている人は(頭痛もちや月経が重い人等)、かばんに予備を入れておくと安心です。薬は効くまでに時間がかかることが多く、痛みの場合は、薬を飲むタイミングがずれると、痛みがピークになり効きにくいです。自分の体調を考えて早めに服用するとよいでしょう。花粉症などのアレルギーの薬も同じです。

## <使用上の注意点をよく読む>

市販薬・処方薬に限らず薬には副作用があります。副作用とは期待する作用以外に現れる作用のことです。薬の使用上の注意点をよく読み、用法・用量を守りましょう。

薬を飲む時は、緑茶やグレープジュース、牛乳、カフェイン入りの飲み物はよくありません。

少し多めの水で(胃を守るため)飲むとよいでしょう。

# かぜの季節はすぐそこに！

11月に入り、朝晩、肌寒く感じるようになりました。季節の変わり目は体調を崩す人も多くなります。滝ノ水中学校でもマスクをしている人が増えてきました。

保健室の来室者はまだ少ないですが、「鼻水がとまらない」「寒気がする」「頭が痛い」などの症状を訴える人がいます。体の免疫力をあげる生活を心がけて健康にすごしましょう。

## 免疫力を高める5つのポイント！

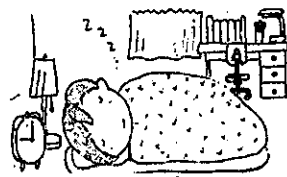
「免疫力」とは、体内に侵入したウイルスや細菌など“異物”を攻撃して排除する働きをいいます。

下の5つのポイントに気を付けて免疫力UPを目指しましょう！

### ① バランスのとれた食事



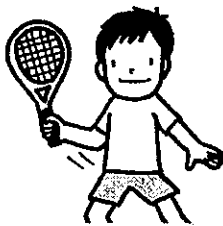
### ② 十分な睡眠



### ③ 適度な運動



### ④ ストレス発散



### ⑤ よく笑う



笑うことで免疫力upって本当？

科学的に証明されています。

体内の免疫細胞の1つであるNK細胞(ナチュラルキラー細胞)は笑うことで活性化することが、実験によって明らかとなっています。

## マスクの予備をかばんに入れておこう！

感染予防にかかせないマスク。マスクが汚れたり、なくなったり、ひもが切れたりするので、マスクの予備をかばんに入れておきましょう。保健室に時々「忘れました。マスクください」という人がいますが、学校中の人が来たらどうなるでしょうか。予備を用意し、使いたいときにすぐマスクが使えるようにしてくださいね。

## 11月は健康に関する記念日がいっぱい！！

