

サブリメント

西台中 保健だより
令和5年10月19日
保健室

朝・昼・晩 気温の寒暖差にご注意

キンモクセイの香りが漂う季節になりました。日中は暖かく、朝晩は寒さを感じます。寒暖差が激しいため、着るもので体温調節をすることや手洗い・うがいをこまめにして、健康管理をしていきましょう。

文化発表会の取り組みが本格化した本校では、先週から全学年でインフルエンザの罹患報告がありました。保健室には「のどが痛い」「頭が痛い」「気持ちが悪い」と訴える生徒が来室しています。合唱練習が始まり、大きく息を吸って歌う時間が増えたせいでしょうか。来週が本番です。当日に全力を出せるよう、合唱練習の前後はうがいをおすすめします。

10月17日～23日は



薬と健康の週間

セルフメディケーションのすすめ

みなさんは、「セルフメディケーション」という言葉を聞いたことがありますか？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。

具体的には、次のようなことです。

- ① 適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠・休息を心がけ、体調管理（体温・体重・血圧等の測定、健康診断受診等）を継続するなど、日頃から健康を意識すること。
- ② 軽度な身体の不調を手当するために市販薬を使用したり、症状の改善が思わしくない場合には医療機関を受診したりと、適宜判断をすること。

中学生のみなさんは、まだ健康について意識や判断をしたことはないかもしれません。医療機関に受診する際も保護者の方が同伴してくださると思います。ですが、そろそろ大人になる準備として、健康の維持・増進について、自分で考えてみませんか。将来の自分が、健康で楽しく暮らしている姿をイメージしてみましょう。

予防接種もまた、セルフメディケーションのひとつです。

インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるとわれています。重症化予防にも効果があります。



◀ 覚えておこう! ▶

薬を飲む タイミング



- 食前 食事の30分前
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食事と食事の間 (食後2時間くらい)
- 寝る前 寝る前の1時間以内

コップ1杯の水で、

必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

薬はなぜ水で飲むの?

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ざるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいるかもしれませんが、それは間違いです。



緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くて、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。



牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。



このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。

寝る前にスマホを触っていませんか?

朝、起きられない

昼間もずっと眠い...

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、“寝る前スマホ”が原因かもしれません。



体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。



しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。



「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

