

ほけんがよい 10月

2024.10.2
大阪府教育センター
附属高校 保健室



『お祭り』というと夏のイメージが強いですが、実は秋にも多いです。秋のお祭りは収穫祭で、元々は、お米🍚やさつまいも🍠など、秋の作物の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、次の年も豊作をもたらしてくれるように祈っていました。みなさんも、秋祭りに行った時やご飯を食べる時など、秋の恵みに感謝する気持ちを持てるといいですね😊

最近保健室では、夏の疲れがリセットしきれずに**“秋バテ”**の症状で来室する人も多いです。旬の食材は美味しいだけでなく、その季節のトラブルに対応した嬉しい栄養がたくさん詰まっています。ぜひ秋の食材を意識的に取り入れてみてくださいね🍁🌟



本校では、毎年3年生に向けて、**学校薬剤師の栗生正也先生**による**「薬物乱用防止教室」**を実施しています。今年度は11月14日(木)に開催予定です。薬物乱用のリスクについてだけでなく、体調不良時の服薬等についてのお話も、PowerPoint や動画を用いてわかりやすく説明して下さるので、お薬全般について学ぶ良い機会にしてほしいと思います🙏

体調不良で保健室に来室した人に「何のお薬飲んだの?」と聞くと、「家にあったやつを適当に…」
「家の人に貰ったから何の薬かわからん」「前に病院でもらった薬」など、**おやおや?!**😱という飲み方をしている人も少なくありません。**服薬するうえで基本的な約束を守りながら、快方に向かわなければ、本当に今の自分の症状に合った薬なのかを医師や薬剤師にきちんと相談しましょう🍁🌟**



飲む時間を守ろう!
食前? 食間? 食後?



水かぬるま湯で!
それ以外の飲み物で飲むと、薬の効き目に影響が出ることも!

飲む量を守ろう!
自己判断の過剰摂取は大変危険です⚠️



友達の薬を飲まない!
副作用やアレルギーの心配があり大変危険です⚠️



10月10日は 目の愛護デー



とある国の大学の研究では、スクリーンタイムを劇的に減らすことで、子どもの行動とメンタルヘルスが大幅に改善したという研究結果も出ているそう👁️
“アウトメディア”というワードを少しでも意識してみることで、目を労わることが出来るだけでなく、色々な良い影響あるかも😊 無理せずできることからぜひ始めてみましょう!



コンタクトレンズのトラブルで来室する人の中には、「コンタクトケースを持ってきていない」「メガネを持ってきていない」「メガネはあるけど度数が合っていない」等の理由でコンタクトレンズを外すことができず、目に違和感を抱えたまま学校で過ごさざるをえない人がちらほら…😓

目のトラブルが発生した場合は、まずはレンズを外すことが治療の第一歩とされています。**コンタクトレンズユーザー**の人は、必ずケア用品とメガネはセットでカバンに入れておきましょう!!そしてせっかく処方してもらったメガネを大切に有効活用するためにも、定期点検もお忘れなく👁️!!

目に優しい生活をしよう

アウトメディア、ちょっといいかき!

意識せずについついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか? アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ🌟

- 宿題が早く終わって気持ちもスッキリ
- よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった
- おうちの人と楽しく話ができた
- 手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。