

ほけんだより 第6号

2025.10

いなべ総合学園高校 保健室

感染症が流行り始める季節です



前期（4～9月末）までの保健室利用者の4割ほどは登校前から体調が悪く、無理をして登校している人たちでした。

最近は朝夕は肌寒く日中は汗ばむほどで、1日の寒暖差が大きい日が続いています。体温を調節するだけで身体が疲れてしまい、体調を崩しやすい時です。

体調が良くないときはかぜなどの感染症にもかかりやすい状態です。焦らず、自宅でゆっくり休んで、体調を回復させてから登校しましょう。

予防のためにできること

❖ 服装で体温調節

❖ 手洗い・アルコール消毒

❖ マスクの着用、咳エチケット

❖ 自宅でゆっくり休む

❖ 予防接種

インフルエンザは予防接種をすることで重症化を予防することができます。接種してから効果が現れるまで約2週間、効果は約5か月もちます。接種を検討している人は、12月頃までの接種がおすすめです。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、特定の感染症にかかったときは出席停止になり、登校することができません。詳しくは学校HP、保健室よりのページから確認してください。記入した『学校感染症罹患報告書』は、出席停止期間が終わったあと、登校する初日にチューターの先生へ提出してください。

👁️ 視力低下を防ぐには 👁️

近視（遠くが見えにくくなる状態）の多くは、眼球の変形が理由です。これには『遺伝』と『環境』が関係していますが、最近は『環境』一スマホやパソコンなどで近くを見つづける生活一が大きく影響しています。

変形した眼球はもとには戻りません。1時間に1回、15分くらいは近くを見ることをやめて目を休めることで、視力低下を防いだり進行を遅らせることができます。

😊 目を休めている時間にできる目の運動 😊



顔は正面向いたまま、目だけを上下左右、ぐるっと右回り、左回り

中学生・高校生のための コンタクトレンズガイド

ほけんだよりと一緒に配ったこの冊子には、コンタクトレンズの正しい使い方やQ&Aが載っています。

視力低下を防ぐスマホやタブレットの使い方も載っているので、コンタクトレンズを使っていない人もぜひ一度読んでみてください。



10月17日~23日 薬と健康の週間

薬は手軽に飲んで、症状を改善してくれる便利なものです。しかし、飲み方を間違えると効果が現れなかったり思わぬ副作用が出てしまったりする、危険なものでもあります。



“説明書通り”が薬の効果がいちばん発揮される使い方

市販薬や処方薬には、必ずその薬の説明書がついています。

どんな症状に効くのか、いつ使うのか、どのくらいの量を使うのか、何時間空けて使うのか、併用してはいけない薬の種類……。ほかにも、喘息のある人は使わないでください、心臓に病気のある人は使わないでください、などが書かれている薬もあります。

薬を使う上でわからないことがあるときは、薬局やドラッグストアの薬剤師さんに聞いてみてください。

内服薬はコップ1杯の水で飲みましょう

内服薬（飲み薬）を飲むとき、水が手元になかったり用意するのが面倒だったり、水なしで飲む人もいると思います。水なしで飲むと、のどや食道に薬が張り付き、粘膜を痛めてしまうことがあります。コップ1杯（200ml）の水で飲むと、薬が上手に溶けて、薬の吸収を



良くし胃を保護することになります。

また、水以外の水分（ジュースなど）で飲むと、薬の成分と反応して効果が弱まる・効きすぎて副作用が強まるなど、予想していないことが起こる可能性があります。食べ合わせや飲み合わせの悪い食品がある薬は説明書に書かれているので、確認してみましょう。

薬が効いてこない・・・過剰摂取に注意！！

薬は、たくさん使えばその分だけよく効いたり、短時間で病気が治ったりするものではありません。効いてこないからと一度に規定量以上を使う・短い時間間隔で使うことや、薬を飲み忘れたからと一度に2回分使うことで、改善したいはずの病気や症状が悪化したり、幻覚・気持ちが悪くなる・意識がなくなるなどの副作用が起きたりする可能性があります。

使い方・使う量を守らない薬の使用も「薬物乱用」に当たります。乱用を続けると耐性がついて薬が効きにくくなったり、乱用をやめたくてもやめられない状態になってしまうこともあります。

薬の効きが悪いなと感じたら、一度病院や薬局で相談してみてください。



学校の保健室に薬はありません

薬は、人によってアレルギー反応が現れることがあります。安全のため、学校の保健室には内服薬や湿布薬はありません。友達との薬のやり取りも×。自分に必要な薬は自分で用意し、持ち歩いておきましょう。