

ほけんだより 12月

姫路工業高校保健室 R7.12.1 発行

いよいよ2学期も2025年も終わりが見えてきました。やり残したことはありませんか？次の学期、次の年を気持ちよく迎えられるように計画的に過ごしていきましょう。また寒くなり、様々な感染症が流行しやすい時期でもあります。各自感染症対策を十分に行い、寒い冬を元気に過ごしましょう。

薬の正しい飲み方



熱があるとき、頭が痛いとき…自分の体の辛さを和らげてくれる「薬」。正しく飲むことができますか？薬によっては、飲み方を間違えると十分な効果が得られなくなる場合があります。正しい飲み方をして、自分の健康管理に役立てましょう。

【服用のタイミング】

○食前…食事の約30分前

空腹時に飲むことで吸収をよくしたり、食事による効果の妨げを防いだりする目的があります。

○食後…食事の約30分後

食事と一緒に飲むことで、胃の負担を軽減したり、吸収を助けたりします。

○食間…食後約2時間経過後

食事と食事の間のこと。胃の中の消化がある程度終わり、空っぽに近い状態を指します。



【一緒に飲むもの】

◎水もしくはぬるま湯

お茶やジュース、牛乳等その他の飲み物で飲むと、飲み物に含まれている成分が薬の効果を半減させてしまったり、副作用が強くなる可能性があります。もちろんお茶で飲んでも問題ない薬もありますが、飲む薬によって問題ないかどうかは変わってくるので、【水またはぬるま湯】で飲むことを習慣づけておくとう安心です。

何も飲まずに薬だけ飲む、というのも問題です。本来胃に届いて吸収されるべき薬が、喉や気管で引っかかって溶けてしまい、十分な効果が得られない可能性があります。十分な量の【水またはぬるま湯】で飲むようにしましょう。

薬は容量・用法を守って、適切に使いましょう。不安な時は必ず相談を！

Let's 温活



気温も少しずつ下がり、冬の訪れを感じる日も増えてきました。寒い季節に気になるのが「冷え」。「冷えは万病のもと」という言葉もあるくらい、体が冷えると頭痛や肩こり、風邪などの体調不良につながります。体を温める、「温活」を意識して、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

3つの首を温める

首・手首・足首の3か所を意識的に温めましょう。この3か所には太い血管が通っているため、【首・手首・足首】を温めることで、全身の血流 UP、保温効果が期待できます。

お腹を温める

お腹周辺には胃や腸などの臓器が密集しています。内臓が冷えは、全身の冷えや体調不良につながります。腹巻やカイロなどを上手に使用して、お腹周辺を十分に保温しましょう。

温かい飲み物を飲む

意識的に温かい飲み物は内臓を温めてくれるだけでなく、リラックス効果も期待できます。寒さで固まった体を温かい飲み物でほっと一息ついて。温かいスープやみそ汁もお勧めです。



お風呂にゆっくり浸かる

身体を温めてくれ、血流もよくしてくれるだけでなく、自律神経を整える効果や、リラックス効果も期待できます。39～40℃のお湯に10～15分ほど浸かると、効果が高いと言われています。入浴剤を入れてみるのもよいかもしれませんね。



断捨離で心も部屋もすっきり!!

時間のある年末年始に、不要なもの・使わなかったものを処分して、部屋も心もすっきりさせませんか？意外とメリットがたくさんあります。ぜひトライして、新年を気持ちよく迎えましょう。

◎断捨離のメリット◎

- ・部屋がすっきりし、掃除が楽になる。また整った空間だと集中力も上がる。
- ・探し物が減り、無駄な時間が減る。
- ・心地よい空間になるため、ストレスが減る。

12月 キャンパスカウンセリングのお知らせ

日程 12月8日(月) 15日(月)

時間 9時30分～12時30分

希望の場合は保健室に申し込みに来てください。

