ほけんだより

兵庫県立芦屋高等学校
保健室
平成29年 10月 31日

一雨一度という言葉があるそうです。この時期、雨が降る度に気温が下がり、冬へと向かっていく様子を表しています。10月考査も終わり、気持ち的に少し緩んだところで体調を崩さないよう、要注意です。

風邪をひく人・ひかない人… どっちになるかは あなた次第!?

「寒くなってきたら風邪ひいても仕方ないでしょ」……いやいや、風邪は しい習慣がつけば意外とひかずにすむものです。あなたは風邪をふっとばす良い習慣がついているか？チェックしてみて下さい。

風邪と無縁度 チェック！ ～あてはまるものに✔を入れてね！～

- □ 夜はできるだけ12時までに布団に入るようにしている。
- □ 食事の前には必ず手を洗ったり拭いたりする。
- □ 家に帰ったら洗面所に直行して手洗いうがいをする。
- □ 疲れがたまっていることに気付き、適度に休める
- □ 自分なりのストレス発散法をもっている。
- □ 出かける時は、しおりものを持ち歩くようにしている。
- □ 食べ物の好き嫌いは少なく野菜も肉もしっかり食べている。
- □ アンダーシャツは毎日着るようにしている。
- □ 朝は天気予報を見るようにしている。

✔が 0～3コの人：風邪の餌食タイプ → かなり風邪をひきやすい。危険を自覚しよう。

✔が 4～6コの人：風邪予備軍タイプ → 何かのきっかけでうっかり風邪をひきそうです。

✔が 7～9コの人：風邪ふっとばしタイプ → いい習慣がついています。どうか永続けてください♪

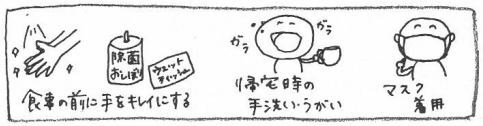
上記のチェックで✔のつかなかったところがあなたのウィークポイントです。
風邪ふっとばしタイプになるためにできることを紹介します。

＜疲れやストレスをためない＞

疲れやストレスがたまると、免疫力が下がり風邪をひきやすくなります。寝る間もないほど忙しい…それも分かりますが、元気でないとその忙しさを乗りこなせません。

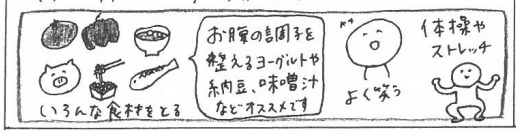
＜体に風邪のウィルスを入れない＞

ウィルスたちは身のまわりのあちこちについています。そこを触ると今度は手についてきて体に入ろうとします。ウィルスを洗い流すバリアー、これに尽きます。



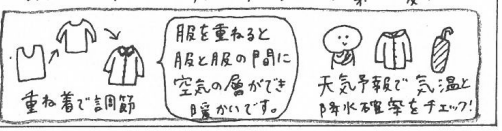
＜免疫力を上げる＞

体にウイルスが入ってきた時にそれを退治してくれる免疫系が元気に機能すれば、症状が長引きません。体を守ってくれる免疫細胞たちにエールを！



＜体を冷やさない＞

体温が下がると免疫力も下がります。できるだけ体を冷やさないことが風邪予防になります。調節が難しい時期ですが工夫次第で暖かく♪

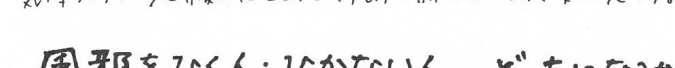


薬と健康の週間にちなんで…（10月17日～23日） くらしに役立つ 薬のまめちしき 特集

体調がすぐれない時に役に立つ"薬"。なにげなく飲んでいる人も多いと思いますが、知らないと危ないこと、知っているとためになることがあります。お薬の豆知識、いくつ知っているでしょうか？？

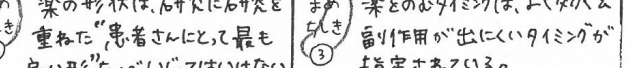
まめちしき① 薬を飲む目的となる効果を主作用、目的でないのに出てしまう効果を副作用という。

例えば…



どの薬にも多少の副作用はあります。副作用を軽減する目的でまた別の薬が処方されるなんてこともよくあります。

まめちしき② 薬の形状は、研究に研究を重ねた"患者さんにとって最も良い形"なのでいじってはいけない



とける場所・吸収させる場所を計算してあるので、錠剤を噛んだりカプセルをあけると副作用が強まったり、なかなかきたりします。

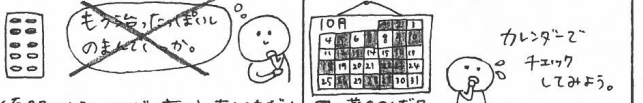
まめちしき③ 薬をのむタイミングは、よくなかく&副作用が出にくいタイミングが指定されている。

病院でもらう薬にも市販の薬にも、必ず飲み方の説明がついています。面倒でも目を通して確認しよう。

まめちしき④ 薬をのむ時にどうしてもお茶しかなかったらお茶でのんでも良いが、水分なしでのむのはダメ。

「水なしでもOK」と書いてある薬以外は、水なしでのむとのどや食道にひっついて危険。

まめちしき⑤ 病院で処方された薬を自己判断で中断すると、逆に症状が悪化することがある。



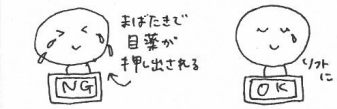
頓服のように、ひどい症状のある時だけのむものもあれば、もらった分はすべてのみきらないといけないものもあります。

まめちしき⑥ 頭痛対策で鎮痛薬を頻繁にのむと、"薬物乱用頭痛"に移行することがある。

図：薬をのんだ日

月に10～15日以上、頭痛で薬をのむ人は要注意。逆に薬のせいで頭痛が起きてるかも。

まめちしき⑦ 目薬は、さした後パチパチとまばたきせずにそっと目をとじるのが正解。



逆に、目にゴミが入って出したい時は多めに目薬をたらしてまばたきをすると流れていきやすいですよ！

まめちしき⑧ しんどいからといって横になったまま薬をのむと食道に炎症を起こすことがある。

横になっていると薬が胃までたどりつけず、食道に貼りついてそこで溶け、食道が荒れることもあるそうです。

まめちしき⑨ 薬には食べ物に由来する成分が入っているものがあるので食物アレルギーの人は要注意。

牛乳や卵のタンパク質やゼラチンなどが薬に使われていることがあります。アレルギーのある人は医師・薬剤師に相談。

食欲の秋に考えたい体重のこと

2学期に入ってから、体育の時間に体重測定をさせてもらいました。その様子をみていると、太ってないのに「ダイエットしないと」の声が。石窪かに、太りすぎは生活習慣病を招いたりするので避けたいですが、痩せすぎも低体温や貧血、不整脈の原因になるし、摂食障害も心配。病気になる率を低くする標準体重は計算できます。

標準体重＝身長(m)×身長(m)×22

例）160cmの人＝1.6(m)×1.6(m)×22＝56.32(kg)

カウンセリングのお知らせ

11月の日程は下記のとおりです。

11/10(金)、11/17(金)、11/24(金)
14:15～17:15（ひとり1時間）

学校のこと、家族のこと、友人関係のこと等…もやもやを解消したい人にオススメ。
気軽にお話しに来てください。
申し込みは担当の本田先生または保健室まで。