



# ベアーズルーム

豊玉中学校 保健室

令和4年10月5日(水)

最近、秋の虫の声を聴きます。朝晩の寒暖差のある時期になりました。体調を崩さないよう衣服の調節をして、自己管理をしてください。汗をかいたら拭けるように、タオルやハンカチは必ず持ち歩いてください。後期もハンカチのチェックを委員会で行う予定です。今後はコロナだけでなく、インフルエンザなどの他の感染症の予防のためにも手洗いはとても大切です。自分の健康は自分で守れる中学生を目指して頑張りたいと思います。

## NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れば いっしょでしょ？



クスの効き目が変わってしまうことがあります。

## 薬の使い方NG集

### NG たくさん飲む

早くなおりますように～！

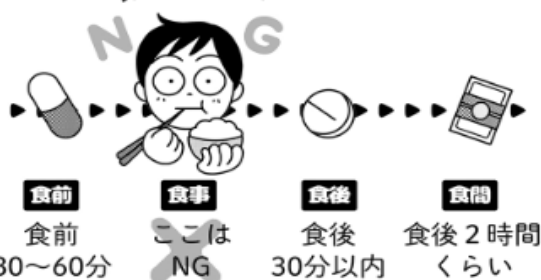


急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

間違った使い方はリスクではありません。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使いましょう。

### NG 食事と一緒に飲む

食間？食事中？



食事中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

### NG あげる

わたしの、あげる～♪



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知ってもらうために、毎年10月17日～23日の一週間、「薬と健康の週間」となっています。その活動としてポスターを用いた広報や、地域に向けたイベントなどの積極的な啓発活動をとおして、みなさんの保健衛生の維持向上に力を入れています。

本校の薬剤師さんは鈴木さんです。地域の方でジュニアリーダーの育成にも関わってくださっているとても素敵な方です。空気検査や水質検査、照度検査などの必要な検査を、学校に来て行ってくださっています。みなさんも薬剤師というお仕事に興味があったら、お会いした時に聞いてみてください。

薬剤師さんは、人の命にかかわる大切なお仕事なので6年間も大学で勉強するそうです。「薬と健康の週間」で薬を知るだけでなく、薬剤師さんのお仕事についても興味をもって調べてみてください。



# ベアーズ<sup>🐾</sup>ツリー

今年は南半球のオーストラリアで、冬のシーズンに、インフルエンザが流行をしているそうです。南半球でインフルエンザが流行すると、北半球でも冬にインフルエンザが流行をするというデータがあります。今年度の冬はコロナだけでなく、インフルエンザにも注意が必要です。

私は保健室でお仕事をしているので毎年、インフルエンザの予防接種は行っています。今年も10月に予約を入れてあります。私だけでなく特に受験生のみなさんは、インフルエンザの予防接種は受けておいた方がいいのではないかと思います。インフルエンザの予防接種は安全性が高いといわれていますし、副反応も少ないです。ですが、予防接種を受けるか受けないかは、自分自身が決めることです。よく考えておうちの方と決めてください。インフルエンザにかかった時には薬で治すこともできますので、予防接種に抵抗があるようでしたら、治療薬で治すこともできます。正しい知識を持って選択してくださいね。



豊玉中学校の石けんの管理は、衛生委員会で行っています。もし、石けんがない場合は、石けんの容器に担当者名がありますので、担当の衛生委員さんに声をかけてください。また、気づいた人が保健室に持ってきてくれても大丈夫です。

石けんの補充が分からなかったのか？少なくなったので水を足していた！という事を聞いたことがあります。水で薄めたら、石けんの効果が弱くなります。水で薄めずに石けんが少ない時は、保健室や衛生委員さんに声をかけてくださいね。

世界には石けんで手を洗えない貧しい国の子どもたちもいます。石けんを大切に使いましょう。



10月15日は  
世界手洗いの日

## 10月の保健的週間

10月8日は骨と関節の日

10月10日は目の愛護デー

10月15日は世界手洗いの日

10月17日～23日は薬と健康の週間

\*10月は健康に関わる〇〇週間や〇〇の日が多いです！

