

ほけんだより



令和4年12月
茨木市立北中学校 保健室

早いもので、今年も一年の終わりが近づいてきました。急に気温が下がり、一気に冬本番に。寒さで体調を崩していませんか？3年生は、今からが受験勉強の頑張りどきです。皆さん、暖かくして、体調管理をしてくださいね！

医薬品、正しく使えていますか？

「頭痛くて…薬ありますか？」と聞かれることもちらほら。病気やケガの治療などに使われるお薬ですが、一方で、効き目だけでなく、副作用などの「リスク」もあることを忘れてはいけません。薬について正しく知り、健康に過ごせるようになりましょう！

薬の役割とは？

人の体には、もともと「自然に健康を取り戻す力（自然治癒力）」があります。薬は病気による症状をおさえたり、菌を殺したりして、自然治癒力を引き出す助けをしており、薬が病気そのものを治すわけではありません。薬は、必要なときに正しく使い、基本的には、食事・休養・運動などの規則正しい、健康に良い生活を送ることが一番大切です。

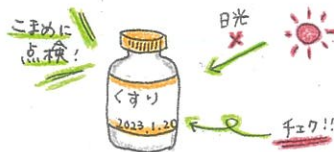
薬を飲むときは？

- ・自分で使う薬は、他の人にあげてはいけません。
- ・副作用があることを忘れず、何かあれば医師・薬剤師に相談しましょう。
- ・説明書をよく読み、用法・用量を守りましょう。

薬の形状や、飲み方は、その薬の効果を一番発揮できるように工夫され、決められています。また、説明書には、使ってはいけない人、副作用等も書かれていますので、必ず読んでから使用しましょう！

薬を保管するときは？

- ・湿気、日光、高温を避けましょう。
- ・小さい子どもの手の届かないところに。
- ・使用期限を定期的に確認しましょう。



薬って、いつ飲むの？

- ・食前…食事の30分前
- ・食後…食事の30分後まで
- ・就寝前…寝る30分前
- ・食間…食事の2時間後

※ 食間は食事をしながら…ではないので、ご注意ください！

保健室では、内服薬は渡しません！

必要な人はお家の人と相談し、自分で用意しましょう！



カラダを温めて元気に過ごそう！

「冷えは万病のもと」と言われていますが、体が冷えると、手足が冷えるなどの直接的な症状だけでなく、代謝が落ち、太りやすくなる、疲れが取れにくくなる、むくみや頭痛、腹痛が起きやすくなる等、様々な不調を引き起こします。また、冷えると免疫力が落ちると言われています。

“免疫”とは、体を病原体から守ったり、組織を修復する働きのことで、“免疫細胞”が血液の中（白血球など）にいて、体中をパトロールしています。なので、体を温め、血流が良くなると、血液の中の白血球が活性化し、免疫力も上がるのです。暖房器具にばかり頼るのではなく、体の中から温める工夫をしてみよう！

※ カゼをひいた時に熱が上がるのは、体温を上げて白血球を活性化し、病原体をやっつけるように脳が指示を出しているからなんです！



カラダを温める基本！運動&ストレッチ



体の熱のほとんどは、筋肉から作り出され、筋肉量が増えると、基礎代謝（生命維持のためじっとしていても熱を生み出すエネルギー）が上がり、体温が上がりやすくなります。寒い冬こそ、元気に体を動かしましょう！また、筋肉をほぐしてあげると、血流が良くなるので、ストレッチをするだけでも体がポカポカします！

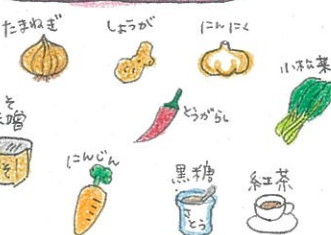
カラダを温める入浴方法

お風呂はシャワーで済ませず、湯船につかることが大切です。40℃までのお湯に10分程度つかすることで、体の芯までポカポカ温かくなります。42℃以上の熱いお湯や長風呂は、逆に疲れてしまったり、肌の保湿成分が奪われて乾燥の原因になるので、注意しましょう。

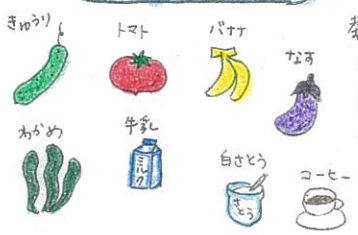
カラダを温める食事

食べ物には、体を“温めるもの”と、“冷やすもの”があるのを知っていますか？

体を温める食べ物



体を冷やす食べ物



ちなみに、朝ご飯を食べることで、寝ている間に下がった体温が上昇します！他にもメリットいっぱい！！朝ご飯は必ず食べよう！

カラダを温める服装

暑い時も寒い時も、肌着は衣服内の温度と湿度を調節する大切な役割を果たしています。分厚い服を上から重ねるよりも、実は“肌着”を重ねることで、保温効果がより一層高まります。

また、3つの首「首、手首、足首」は、皮ふのすぐ近くに大きな血管が通っているので放熱されやすく、衣服の「えり・そで・すそ」も、衣服内のあたためられた空気が逃げやすい場所でもあります。この3つの首を温かくするように心がけると、快適に一日を過ごせるでしょう。

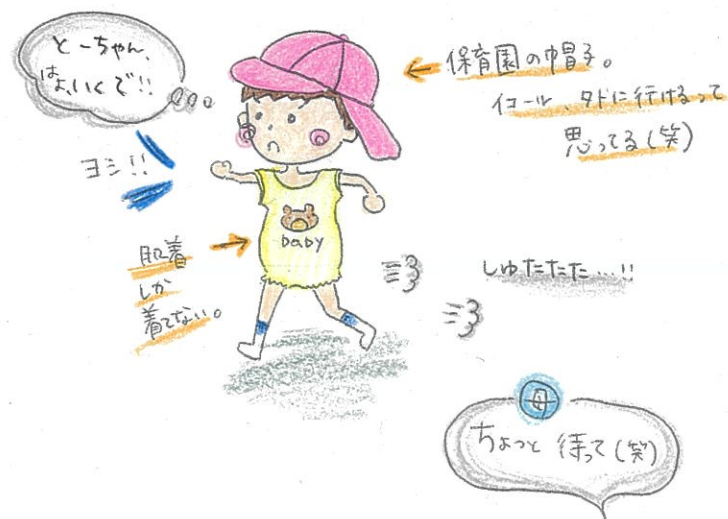


今日の中川家

～お出かけ準備 編～

兄（当時1歳）の場合

お外に行きたい気持ちが先走って
着替えの途中で
くつ下と保育園帽子を持ってきて、
着せてあげると、すぐさま
「よし！」と言って
かけ足で玄関へ。
いや、まだ早い！



妹（当時1歳）の場合

お出かけ前に、
「オムツ替えるから、ズボン脱いどいて～」
と言うと、
「はい！」と、良い返事。
「できた！」と声のする方へ行くと、
ズボンとオムツを脱いだまま、
くつ下とくつをはいて
玄関のドアに手をかけていた…！
まだまだ早い!!!

