



2020年12月24日

笹川中学校 保健室



今年は、どんな1年でしたか？ 新型コロナウイルスの影響で、変わってしまったこと、できなくなったこと、我慢しなければいけないことも、たくさんありました。みんなよく頑張ってきたよね！でもウイルス対策はまだまだ続きます。それ以外でも「できること」「(できるけど)すべきではないこと」「しなければいけないこと」「してはいけないこと」をしっかりと判断して行動しましょう。やっとやっとの冬休み。長かった2学期の疲れを十分癒して、1月8日の始業式には、また元気に会いましょうね☆



12月24日現在、四日市市でインフルエンザによる欠席者はいません。しかし、新型コロナウイルスは、過去最大の感染拡大中で、寒さが厳しくなるこれからは、インフルエンザはもちろん、ノロウイルスやロタウイルスなどの「感染性胃腸炎」、いわゆる「かぜ」の代表ウイルスである「RSウイルス感染症」が本格的な流行期に入ります。冬休み中も気を抜かず、今までやってきた感染予防対策を続けましょう！ 基本的には、自分が持っている「免疫力」を下げないこと！「早ね・早起き・三食バランスよい食事」で



免疫力アップ! あみだくじ

冬 休み中のAさん、Bさん、Cさん。こんな過ごし方では、免疫力が落ちてウイルスに狙われやすくなるかも。免疫力を上げる生活習慣を身につけよう!

Aさん	Bさん	Cさん
<p>見たいテレビがいっぱい! 夜ふかしするぞ~</p>	<p>クリスマスにお正月... 食べたいものだけ、いっぱい食べるぞ~</p>	<p>だらだら、ごろごろし放題! 休んで最高~</p>
<p>そして毎日...</p> <ul style="list-style-type: none"> 嫌いなものは食べない ジュースやおやつは好きなだけ 	<p>そして毎日...</p> <ul style="list-style-type: none"> 昼も夜もスマホやゲームばかり なるべくベッドから動かない 	<p>そして毎日...</p> <ul style="list-style-type: none"> 布団に入ってからスマホタイム 起きるのがしんどくて朝寝坊
<p>免疫力アップのために...</p>	<p>免疫力アップのために...</p>	<p>免疫力アップのために...</p>
<p>チャレンジ!</p> <ul style="list-style-type: none"> 寝る直前のスマホはひかえよう 朝日を浴びて1日をスタートしよう <p>睡 睡眠不足は免疫力の敵! 体をメンテナンスする大切な時間でもあるので、冬休み中も早寝早起きを心がけましょう。</p>	<p>チャレンジ!</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜もお肉も/バランスよく食べよう 朝ごはんもしっかり食べよう <p>栄 養が足りていないと、病気と戦えませんが、好き嫌いをせずにバランスよく食べるのが、免疫力アップの秘訣。</p>	<p>チャレンジ!</p> <ul style="list-style-type: none"> 部屋の大掃除、家の手伝いをしよう 散歩や軽い運動を取り入れてみよう <p>運 動不足が続くと免疫力もダウン...。筋肉を動かして体温を上げ、免疫力の働きを助けあげましょう。</p>



手洗いとアルコール消毒で、手の皮膚が荒れていませんか？

手指の消毒のために、“石けんを使った流水での手洗い”と、手を洗えない時にする“アルコール消毒”。乾燥しやすいこの季節は、手の皮膚がガサガサに。ハンドクリームなどの保湿剤を、1日に何回かしっかりぬっておきましょう。



荒れた皮膚の間からウイルス侵入の危険が！



アルコール消毒は、手に傷がある時は、やめておきます。

01 保湿剤は手の甲にのせる

02 両手の甲どうしで広げる

03 シワの向きにそってなじませる

04 指関節の間もていねいにのばす

05 あれやすい爪の先と

06 指の間も忘れずに

07 親指と人差し指の間を押して終わり

クリーム量はこれくらいで

3年生が、学校薬剤師の鹿狹先生に「医薬品の正しい使い方」について教えていただきました！

去る11月26日(木)に、学校薬剤師の鹿狹先生にお越しいただき、「医薬品の正しい使い方」についてお話いただきました。薬局で売られている薬は、同じかぜ薬でも含まれる成分の違いによって種類がたくさんあり、年齢にあった薬を飲まないと、体に思わぬ悪影響や副作用が起きることもあります。薬を買う時は、説明書をよく読んで自分に合うものを選ぶこと。家族でも人の薬は飲まないことが大切です。薬局の薬剤師さんに聞いてから買うといいですね。一緒に飲むと薬の効き目が無くなる「飲み合わせ」の実験を交えての説明で楽しく学びました。また、法律で禁止されている薬物や化学物質は、1回使っただけで「薬物乱用」になります。絶対に1度でも使ってはいけないからです！！

この「くすりの教室」の様子は、1月1日~10日のCTYの「ちゃんねるよっかいち」という番組の中で放映されます。ぜひ、見て下さいね♪

危険ドラッグは持っているだけでもダメ！！

覚せい剤	10年以下の懲役
あへん	7年以下の懲役
大麻	5年以下の懲役
危険ドラッグ	3年以下の懲役 罰金300万円

使っていないのに...

かわいいデザインにだまされない

見た目にはだまされないで！

薬の飲み合わせでダメなもの

- ・抗生物質 + 乳製品
- ・風邪薬・痛み止め + カフェイン

事前アンケートへの返答

1. 薬の使い方編
- 痛み止めを飲んでも良い頻度は？
Ans: 薬の種類によります。一日何回何錠まで服用できるか添付文章で確認してください。それでもわからない時は、薬剤師に相談してください。

- 頭痛薬(片頭痛)を飲むタイミングは？
Ans: 予防薬であれば、決められた時間(例一日2回)を守って服用してください。また、頓服で飲むのであれば片頭痛の兆候が表れた時点で服用してください。

- 薬局で薬を買うときは、どんなことに気をつければよい？
Ans: 症状に合ったものを選ぶ。また、副作用歴などがある際は、購入前に薬剤師等に必ず相談してください。

2. 危険薬物編
- どういう方法で危険薬物は出回っているのか？
Ans: 以前は路上販売が、主流でしたが、今はインターネット等で購入するケースが多くなっています。

- 自分が入手したのではないのに、家やカバンなどに薬物を見つけてしまった場合、その物をどうすればいいのか知りたい。
Ans: 保健所又は警察に相談してください。

3. 薬剤師編
- 薬剤師は、どんな所で働けるのか？
Ans: 薬局、病院、行政(保健所等)、製薬企業等

