

ちよっとずつ寒くなる9月・10月は風邪を引きやすい環境だと言われています。校内でもマスクをしている人を見かけるようになりました。そこでちよっとした対策を紹介합니다。

1. 『食生活』

夏場はあつさりとした食べ物を好むため、肉や魚などのタンパク質が体内で不足してしまいがちです。また、暑さなどでビタミンミネラルも消費しやすい傾向にあります。これらの栄養素は免疫力を高めくれるので積極的に摂りましょう!!

2. 『生活リズムの変化に注意!!』

文化祭、テスト勉強で疲労や睡眠不足が積み重なっていませんか?? そうなると免疫バランスが崩れてしまいます。

3. 『喉の痛みや寒気には早めに対処!!』

のどが痛かったり、少しの悪寒を感じる時は風邪のひき始めである可能性大です。風邪かなと感じたら、ネギやショウガなどといった香味野菜をたっぷり食べ、薄着をせすなるべく早く眠るようにしましょう。

これからまた「また」寒くなると思います。これらの事に気をつけて風邪に負けない体作りをしていきましょう。

私は今喉を痛めているので「はちみつホットレモン」を作って飲むようにしています!!

2B 成吉 優衣

正しい手洗い・うがいで“かせ”、インフルエンザ”を予防しよう!

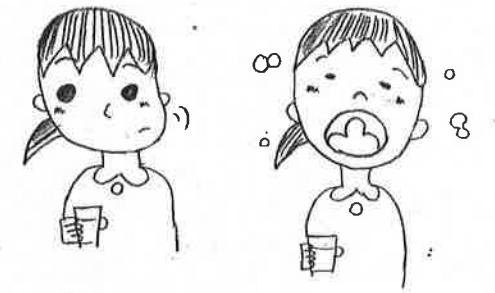
家に帰るときごはんを食べる前にちゃんとできてますか?

☆ 正しい手洗いの方法!

- 手のひらをあわせて5秒間洗う
- 手の甲を伸ばすように5秒間洗う
- 指先やつめの間も渦を描くように5秒間洗う
- 指の間も十分に5秒間洗う
- 親指を手のひらでぬじるように5秒間洗う
- 手首も忘れずに5秒間洗う

☆ うがいは3回しよう!

- 食べかすを取る目的で強くする(いわゆる“フチュフチュペッ”)
- 上を向いて15秒程度します(いわゆる“ガラガラペッ”)
- もう一度“ガラガラペッ”



自分は帰ってから手洗いをしてかせを予防しています。正しい方法でこれからも続けていきます。 2B 中川南

保健だより 10月号

平成27年10月26日
笠岡商業高校 保健室

10月17日～
10月23日は

「薬と健康の週間」です!



笠高生の治療状況(10月26日現在)

	治療率	残り人数
1年生	51.8%	27人
2年生	43.5%	26人
3年生	59.0%	16人
全体	51.1%	69人

視力

	治療率	残り人数
1年生	54.6%	25人
2年生	42.2%	48人
3年生	45.5%	54人
全体	45.6%	127人

歯科

	治療率	残り人数
1年生	61.1%	7人
3年生	50.0%	9人
全体	55.6%	16人

眼科

	治療率	残り人数
1年生	66.7%	5人

耳鼻科

ちなみに... 治療率の高いクラスを

視力	1位	2位	3位
3C	90.0%	1D 63.6%	1B 3A 60.0%
歯科	3C 63.0%	1D 62.5%	1C 58.8%

早く治療に行きたいクラスを

視力	1位	2位	3位
3D	14.3%	2A 2D 37.5%	1A 40.0%
歯科	3A 25.0%	2C 31.6%	2D 32.0%

☆10月10日は「目の愛護デー」☆

疲れ目度チェック

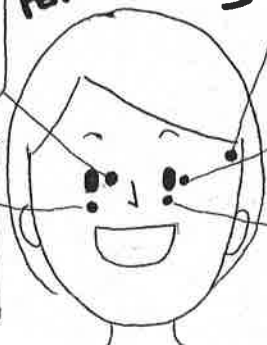
4個以上は
早急なケア
が必要

- 目が重い
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾いた感じがする
- おけもなく涙が出ることもある
- 目の痛い
- 目が充血している
- 肩こりがひどい
- イライラすることが多い
- 目の疲れと共に頭痛もある
- 最近寝不足だ
- パソコンを長時間使っている

目頭 疲れると無意識に押し目頭には目の疲れに効くツボがあります。2~3秒押しこき、離す。これを繰り返しましょう。

目のまわりの骨の下 骨の下にそって徐々に指圧を移動していきます。あまり強く押し過ぎないように気をつけて。

目の疲れをとる 簡単マッサージ



こめかみ ここには頭痛や目の充血に効くツボがあります。3~5秒押しこき、離す。これを繰り返しましょう。

目玉の運動力 上下に動かす、ぐるぐる回すなど目玉の体操を1日に2~3回。目のまわりの筋肉をほぐして血行をよめます。

目の下 まっすぐ前を見て瞳孔のすぐ下あたりには目の充血をやめまいに効くツボがあります。ソフトに押しこき、離す。

くすりを飲む時間守れていますか??

「くすり」は体内の目的の場所(患部)でも、とも効果が発揮できるように、飲む時間や間隔、量などが工夫されています。有効かつ安全な「くすり」の効果を最大限に引き出すには、決められた量を決められた時に飲むことが大切です。

「くすり」を飲む時間の目安

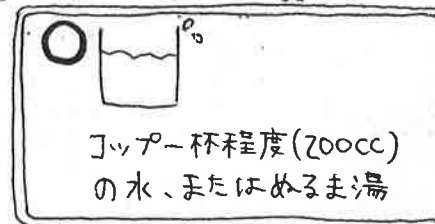
食前	食事のおよそ30分前
食後	食事のおよそ30分後
食間	食事と食事の間の空腹時 前の食事から2~3時間後 食事の最中ではないよ!!
就寝前	寝る30分~1時間ほど前
とんぷく	必要に応じて(1日に服用できる最大量が決められている場合もある)

くすりを飲む時気をつけて

- できるだけ早く飲み、次回飲む時間を少し遅らせる
- 次の「くすり」まであまり時間がない場合は1回飲むのをやめる

2回分を一度に
飲むのはNG!

くすりの正しい飲み方



ジョッパー杯程度(200cc)の水、またはぬるま湯

✗ 水がなくて飲むと口が乾く、効果が出にくかったり、溶けずに便として出てしまうこともあります。

✗ お茶やジュース、牛乳やコーヒーなどで薬を飲むと、薬本来の働き目が失われます。

気をつけてほしいこと

よく保健室に「薬もらえますか?」と来る生徒がいますが、保健室に薬はありません! ひとりひとり体質は違うので、自分には効き目がある薬でも、他人にとっては害を与えるかもしれないのです。薬のアレルギーを引き起こす人もいます。

薬の貸し借りは絶対やめてください!!

自分で服用する薬はちゃんと自分で用意してきましょうね



- [参考] くすり教育 担当者のための教材サイト <http://www.rad-are.com/>
中外製薬株式会社 <http://www.chugai-pharm.co.jp/>
目の疲れ解消マニュアル <http://cascadecont.com/>
タケダ健康サイト <http://takeda-kenko.jp/>

