



保健だより

-10月号-

土浦第一高等学校 定時制 保健室

夏の頃にくらべて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようにもなりました。10月は「ころもがえ」の時期ですが、実際の服装もそろそろ半袖から長袖にかえてほうがいいかな…と皆さんも思うかもしれません。

秋から冬へこれからもっと気温が下がりますが、とくに夕方以降はびっくりするくらいひんやりと感じる日がでてきます。また一方で少ないとはいえ、急に気温があがったりすることもあるかも知れません。「脱ぐ」「着る」ことがしやすい服装で過ごすことと、急な暑さ寒さによるかぜや体調不良をしっかりと予防したいですね。



薬に頼りすぎない生活を

お腹がくだったりした時は下痢止め、かぜをひいたら風邪薬。その他にも塗り薬、貼り薬…と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切ってもきれない関係にあると言えます。スーパーやコンビニで買えるものもあり、薬はより身近になった印象があります。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり、「具合が悪くても、薬をのめば治る」「食事をしなくても、ビタミン剤や栄養ドリンクをとれば大丈夫」と考えてはいないでしょうか？



病気やケガを治す、本来の体のチカラ「自然治癒力」が発揮されるためには十分な休養（睡眠）や栄養バランスがとれた食事をはじめ、よい生活習慣の継続が欠かせません。薬はあくまで心身の健康をサポートするためのもの。頼りすぎることなく、上手につきあっていきたいものです。

飲み薬 飲み方とタイミングをチェック☑

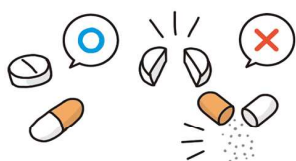
飲み方

ジュースや牛乳はNG
水かぬるま湯で。



わったり

開けたりせずに飲む



薬は人に

「あげない」「もらわない」



用法（飲み方）

用量（飲む量）を守る



飲むタイミング



食前・・・食事の20～30分前

食後・・・食事が終わって20～30分後まで

食間・・・食事と食事の間（食事の2時間後くらいがめやす）

頓服・・・症状が出た時に必要に応じて

もし飲み忘れてしまったら・・・

「忘れちゃったから、次にまとめて2回分」など、自分勝手な判断は危険です。飲み忘れたときにどうすればよいかは薬によってちがうので、お医者さん・薬剤師さんに確認するようにしましょう。

「まっすぐ」はNG？ストレートネックとは

背筋を伸ばしたよい姿勢のイメージから「首もまっすぐなほうがいいんじゃない？」と誤解している人もいるようですが、首の骨（頸椎）は本来、重さのある頭をささえるためのカーブがあります。（前の方に少し曲がっています）

ところが、猫背などのよくない姿勢、パソコン・スマホの画面を見ながらの長時間作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんこのカーブが消えて、まっすぐなままになり首の痛み・肩こり・頭痛、ひどくなるとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状があらわれます。この状態を「ストレートネック」といいます。

普段からよい姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作はこまめに休憩をとって長い時間つづけないようにするほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にするとよいですよ。

