

# ほけんだより 10月

岸和田市立土生中学校 保健室

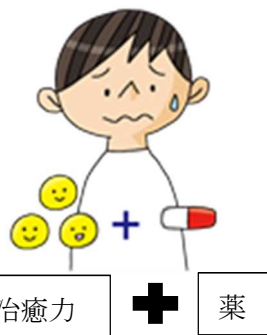
朝・晩はめっきり涼しくなり、日が落ちるのも早くなりました。先月は体育大会、今月は文化祭と朝早くから、放課後も毎日残って作業をしている様子がみられます。気温差が大きく、頭痛・腹痛・鼻づまり等の体調不良による原因での来室生徒が増えています。今の時期は体調を崩しやすく風邪をひきやすい季節です。頑張ることは良いことでもあります、中旬には中間テストが控えています。体調が悪ければ悪化しないためにも無理して登校せず、早めに休養し、回復してから登校するようにしましょう。ご家庭でも十分注意していただきますよう、よろしくお願いいたします。

## ～ 10月17日～23日は『薬と健康の週間』～

普段使用している薬についてももう一度考えるとともに、自分の健康も見直すことが目的です。普段、保健室に「薬ちょうだい」と来室しにくる生徒も多いです。薬は医薬品です。学校には置くことができません。薬が必要な場合は自分にあつた薬を用意しましょう。

### 薬は自然治癒力を高めるもの！

病気になったとき、人の体にはもともと自分で病気を治そうとする力【自然治癒力】があります。薬は、この「自然治癒力」を助け、病気やケガの苦しさを痛みをやわらげる働きがあります。



自然治癒力



薬

### 薬の主作用と副作用

すべての薬には、「主作用」と「副作用」があります。

#### 主作用

本来の目的の病気を治したり、軽くする働きのこと。  
(熱をさげる。痛みをとるなど...)

#### 副作用

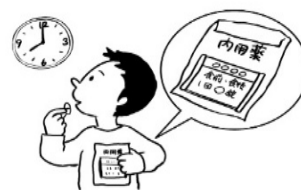
本来の目的以外のよくない働きのこと。  
(ぶつぶつができる。眠くなるなど...)



副作用と思われる症状がでたら、すぐに使用をやめ、医師や薬剤師に相談しましょう！！

### 薬を飲むときの注意

薬は正しく服用しないと、効果が現れなかったり、危険なことがあったりするので注意しましょう。



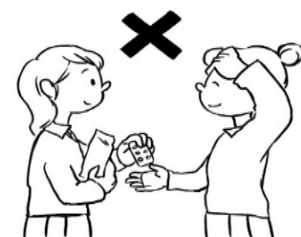
決められた量・時間を守る



水で飲む



カプセル、錠剤をかまない



人の薬をもらわない、人に薬をあげない



飲み残した薬を使わない



よくなっても勝手に飲むのをやめない

## = 3年生のみなさんのお知らせ =

3年生のみなさんのみ腎臓検診(検尿)を行います。

- 一次 10月24日(水)・10月25日(木)
- 二次 11月14日(水)
- 予備 12月4日(火)

検尿は、尿の中にたんぱくや糖、血液などが混じっていないか調べ、腎臓疾患の早期発見に重要な検査です。春の検尿では未提出者も多かったです。とても大切な検査です。必ず全員提出しましょう。

★提出時の注意・・・

- ・必ず袋とシールに名前を書き、シールを容器に貼る！！←忘れてる人多い。
- ・提出時は、ビニール袋等から出し、紙の袋の状態で提出！！

### 保健委員会より

保健委員会で、文化祭の日に『給食』に関する掲示物を張り出します。多目的室に掲示していますので、ぜひ見てください。