ほほけらけらふ笑顔だより

令和８年 10 月
熊野東中保健室

朝晩が涼しくなり、秋の気配を感じられるようになりました。日中との気温差が激しいこの時季は体調を崩しやすくなるため、衣服を脱いだり着たりして体温調節を行い、健康管理に努めていきましょう。

また、下校時間など日が暮れるのが早くなります。早めに自転車のライトをつけたりして、登下校の安全に気をつけていきましょう。

10月17日～10月23日 薬と健康の週間

１０月７日に学校薬剤師をお招きし、３年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。

薬物乱用について、危険ドラッグや大麻の危険性や断り方について、オーバードーズやエナジードリンクの危険性についてなどお話していただきました。

～生徒の感想✎～

〇アルコールはたばこ比べて有害ではないと思っていたけど、脳が縮んだり感情をコントロールできなくなったり怖いことがあるんだと思った。

〇たばこ１本につき寿命が 10 分から 15 分も減ることを初めて知った。絶対に吸いたくありません。

〇大麻は白い粉状のものだと思っていたけど、お菓子のようなものがたくさんあって驚いた。

〇１回でも薬物を使用したり、医薬品を本来の目的とは反した使い方をすると薬物乱用ということを知った。

薬の○×クイズ

〇か×か、正しいと思うほうを選んでね。

Q1 子どもは大人の薬を飲んでもいい？



A1 ×

子どもは、大人と比べて体が小さく、体の中の内臓やホルモンなどの仕組みも成長している途中です。大人用の薬を子どもが飲むと、薬の成分が多すぎて、健康や体の発達に悪い影響が出る危険があります。必ず、子ども用の薬を飲みましょう。

Q2 具合の悪いときは、薬はたくさん飲んだほうがいい？



A2 ×

薬は、飲み方が決まっています。「1日3回1錠ずつ（合計3錠）」「1日2回1錠ずつ（合計2錠）」など、薬の袋や箱を見て、飲む量を必ず確認しましょう。

Q3 薬は、ジュースで飲んでもいい？



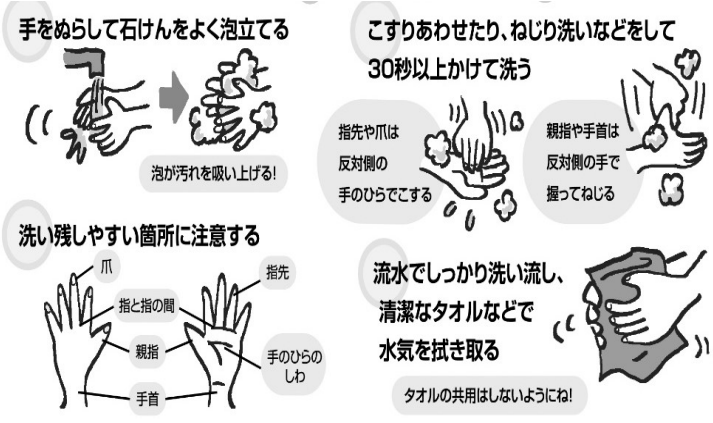
A3 ×

薬は、水かぬるま湯で飲みましょう。コーヒーやジュース、牛乳、お茶などは薬のはたらきや吸収を妨げたり、副作用が強くなったりすることがあるので、やめましょう。

※保健室では内服薬を与えることはできません。お守り代わりに普段使用している薬を持っておきましょう。

インフルエンザ注意報発令

１０月８日に県内全域に発令されました。町内はまだ流行っていませんが、近隣の市町は多く罹患している人がいます。日中は窓を開けると心地よい季節なので、換気をしっかりしていきたいと思います。手洗いうがいや適切なマスクの着用で予防しましょう。



デジタル眼精疲労に注意

デジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）のことを言います。スマホ老眼（目のピント機能が下がる）、スマホ内斜視（片方の目が内側に寄る）、ドライアイにつながります。今日から少しだけ意識してスマホを使ってみましょう。

〇スマホと目の距離を 30cm 以上離す

〇室内とスマホ画面の明るさを合わせる

〇20 分使ったら休憩で遠くの景色を見て目を休ませる

〇眼球を上下左右に動かして目の筋肉のストレッチをする

