保健だより　10月

平成 23 年 10 月 11 日

鎌ケ谷市立鎌ケ谷中学校保健室

肌に当たる風が冷たくなり、秋の訪れを感じます。急に涼しくなったためか鎌中では風邪をひいている人が増えました。今週から衣がえの完全実施です。自分の体調やその日の気温に合わせて、ジャージの着脱など工夫をして、体調管理をしていきましょう。

10月の保健行事

１３日（木）**１年生の歯科検診**

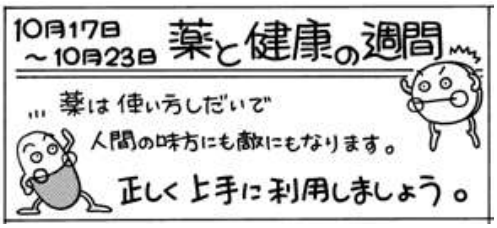
２０日（木）**若草と３年生の歯科検診**

※２年生は１１月７日に予定しています。

若草の生徒と3年生は
午後からの検診なので
歯ブラシを必ず持参すること！

２学期に全校生徒を対象として秋の歯科検診を実施します。今回は、１学期の歯科検診で異常が見つかった箇所の経過をみるため、また、異常なしだった生徒も新たに「う歯（むし歯）」や「歯肉炎」ができていないかをみるために行います。内容は、１学期の歯科検診のように口腔内を歯科医師にみてもらい、あわせて助言や指導をしていただきます。

薬について考えてみよう

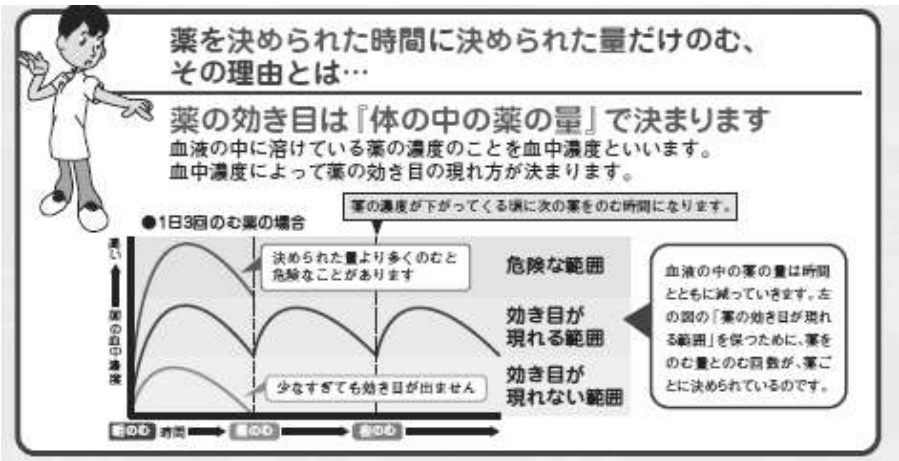


私たちは、病気になったときやケガをしたときに薬を使用することがあります。薬は、病院などで医師から処方される医薬品と薬局（ドラッグストア）で売られている薬があり、薬局などでは私たちが自ら薬を選んで買うことができます。このように薬は、私たちにとって身近な存在ですが、誤った使い方をすると、病気やケガが治らないどころか症状を悪化させてしまうこともあるのです。

1. 薬は何のためにあるの？

私たちの体には、もともと自分で病気やケガを治そうとする『自然治癒力』という力があります。薬は『自然治癒力』を助け、病気やケガからの回復を早めたり、重症にならないようにしてくれます。例えば、体力が落ちているときやストレスが原因で『自然治癒力』が十分に働かないことがあります。そのようなときに薬の力を借りて、もとの健康な状態に体を戻すのです。いくら薬を使用しても休養が不十分であったり睡眠不足が続いていたりすると、なかなか体は回復していきません。

2.「薬は用法・用量を守って使いましょう」と言われるのはなぜ？

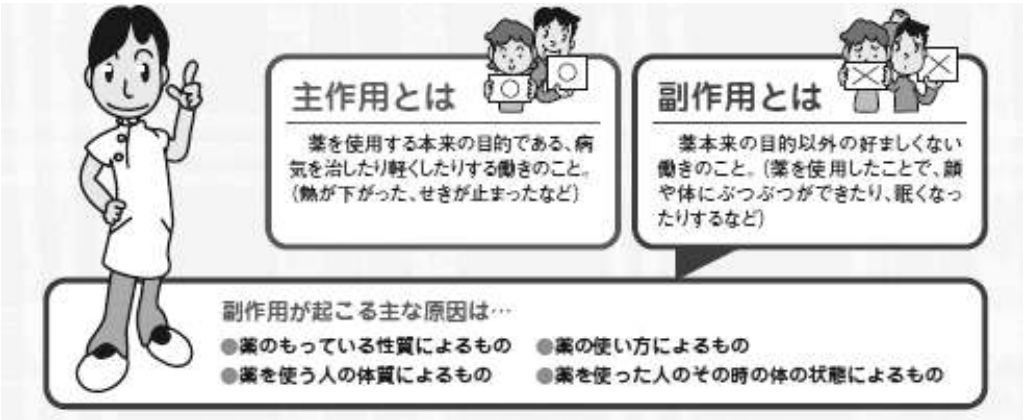


薬は、用法＝使い方（のみ薬は、のみ方・のむ回数・のむ時間）と、用量＝量や数が決められています。

左のグラフでも分かるように、用法・用量を守らなければ薬の効果が現れない場合や体に危険な反応が出る場合があるのです。

3. 薬の副作用って何だろう？

全ての薬には『主作用』と『副作用』があります。



薬を正しく使用することで副作用の危険を減らすことができます。ほとんどの薬では重度の副作用が出ることはありません。しかし、個人の体質や体調によって予想できない副作用が起こることがあります。使用した時にいつもと違う症状があったときには、すぐに医師、保護者、学校の先生など大人に相談しましょう。

薬は一人ひとりの症状に合わせて使う必要があります。その判断は学校ではできないため、保健室にのみ薬は置いていません。

また、友達から薬をもらったり、友達にあげたり、大人に処方された薬を子どもがのむことは良くないことです。薬と安全につきあうために、一人ひとりが決まりを守って正しくつかいましょう。

参考資料：日本学校保健会「薬の正しい使い方」