



ほけんだより 11月

令和3年11月10日
岡崎市立矢作北中学校
No.7

(いい) (トイレ)

11月10日は、「いいトイレの日」! 「いいトイレ」ってどんなトイレ?

私たちが毎日使っているトイレ。「食べ物から栄養をとり、いらぬものを出す」という生きるためのしくみに欠かせない場所です。

みなさんが考える「いいトイレ」ってどんなものでしょうか。今のトイレをすぐに新しくしたり、広くしたりするのは難しいです。でも、他の方法でもいいトイレにできると思います。

例えば・・・

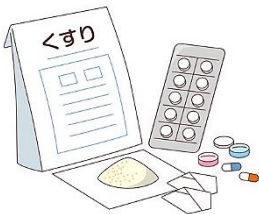
- ◎ スリッパがそろっている。
- ◎ 便器や周りが汚れていない。
- ◎ トイレト Paper がなくなっても新しいものに交換してある。
- ◎ 掃除道具などが整頓されている。



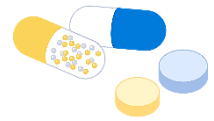
「いいトイレ」にするためには、一人一人の「思いやりの行動」が大切です。矢北中のトイレは古いですが、それでも「いいトイレ」にできるように、思いやりをもって使うことを心がけましょう。

その薬の使い方、大丈夫?

薬物乱用していませんか?



体調不良で来室した生徒と話をしていると、「家族が同じ症状で病院に行ったときにもらった薬を飲んできました」という会話がときどきあります。他の人が病院でもらった薬を飲むのは薬物乱用です。薬は用法・容量を守って飲まない、逆に体を悪くすることがあります。



家族が病院でもらった薬を、同じ症状だからもらって飲んでもよい?

病院の薬は、その人の年齢や症状、体質に合わせて種類や量が決められています。ほかの人が飲むと、体に合わず具合が悪くなる可能性があるため、人から薬をもらったり、人にあげたりしてはいけません。

痛み止めがなかなか効かないので、多めに飲んだり、時間をあけずに飲んだりしてもよい?

痛み止めを決まった量以上飲むと、副作用で腹痛や頭痛が起きやすくなります。また、肝臓や腎臓に負担がかかり、気づかないうちに内臓を悪くしてしまいます。痛み止めを飲むときは、決まった量を、6時間以上あけて飲むことを必ず守ってください。

食後に飲むようにいわれている薬を、飲み忘れないように食事の前に飲んでもよい?

薬によっては胃が荒れてしまうことがあります。食後に飲むように指示されている薬は、胃の中に食べ物がある状態で飲むように決められています。指示を守って飲むようにしましょう。

生理痛ではなく、便秘や下痢でお腹が痛い。そんなとき、痛み止めを飲んでもよい?

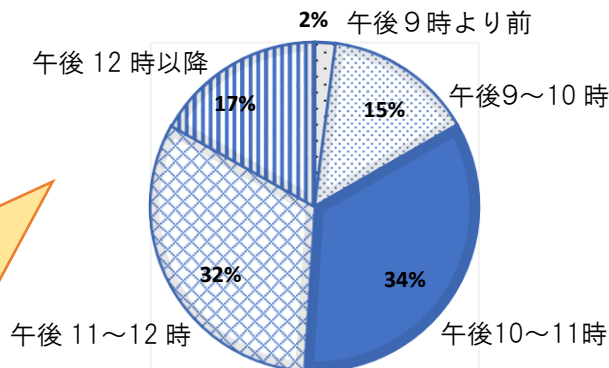
生理痛や頭痛などに効く「鎮痛薬(ロキソニンやバファリンなど)」は、痛みをおさえるのに効果的ですが、副作用として胃腸に強い刺激があります。生理痛以外の腹痛は悪化する恐れがあるので、鎮痛薬ではなく、整腸剤を飲むことをおすすめします。

矢北中生の生活状況 ～睡眠編～

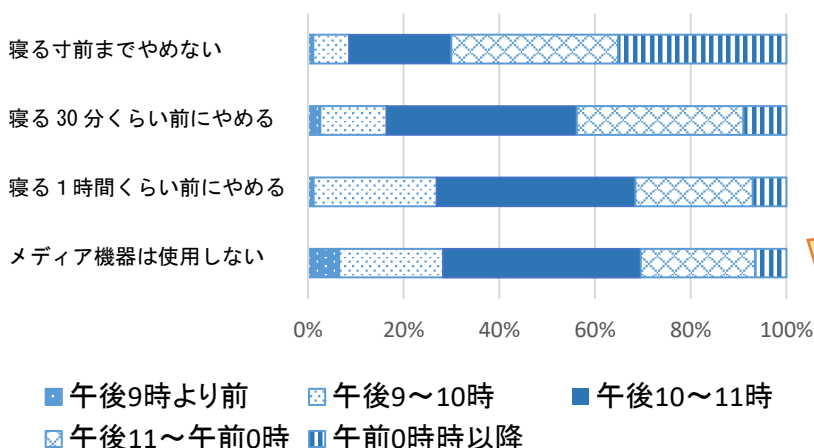
下のグラフは9月に矢北中の全校生徒を対象に行った生活アンケートの結果です。

11時以降に寝ている人が約半数、さらに12時以降に寝ている人が17%もいました。中学生は体と脳をよく使い、発達している時期です。睡眠時間が少ないと、体と脳のメンテナンスが十分にされず、体調不良になりやすかったり、心が不安定になったりします。7時間以上寝るためには、遅くても10時から11時の間には寝る習慣をつける必要があります。

普段、何時ごろに寝ますか



「寝る前のメディアの使用」×「寝る時間」



寝る直前までメディアを使っている人は12時以降に寝る人が圧倒的に多いです。寝る寸前まで画面をみているとブルーライトの影響で寝つきが悪くなり、睡眠の質も下がります。遅くても寝る30分前にはメディアの使用をやめ、「睡眠の質」を意識して寝るようにしてほしいです。

今年は流行する？ インフルエンザ

昨年の冬、インフルエンザの流行はありませんでした。その理由ははっきりとは分かっていませんが、新型コロナウイルスの影響はあると考えられています。多くの人々が感染症対策を徹底したことも理由の1つです。しかし、逆に考えてみれば、インフルエンザに対する免疫を持たない人が増えているとも推測されます。そのため、次にインフルエンザが流行する際は、大流行になる可能性があるといわれています。



今年度、インフルエンザの流行が起こるかはわかりません。流行したときのためにインフルエンザの予防接種が推奨されています。予防接種を受けるかどうかについては、ご家庭でよく相談して判断してください。