

10月

ほけんだよ

浦安南高校 保健室

暑い夏が終わり、少しずつ秋らしさを感じられるようになってきました。

秋といえば食欲の秋、読書の秋、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋ですね。明日は

体育祭ですが、運動するのに最適な気温となりそうです。秋はたくさん食べて、

運動して健康に過ごしましょう!



やってみよう! メディアコントロール

メディアとは…
TV・パソコン・スマホ・タブレット・
ゲームなどの電子機器のこと



みなさんは、「メディアコントロール」とは何か
知っていますか?メディアコントロールはメディア
と上手に付き合っていくために、自分でルール
を決めて調整することをいいます。

中間考査直前のこの時期にぜひチャレンジし
てみましょう!

STEP 1

STEP 2

STEP 3

STEP 4

食事中はメディアを

21時以降はメディアを

メディアの使用を1日

1日メディアを使用

使用しない

使用しない

2時間までにする

しない日をつくる

10月17日～23日は薬と健康の習慣

薬を飲む時に大切なこと5つ

- ① 飲む量を守る
 - ② 飲むタイミングを守る
 - ③ 間隔と回数を守る
 - ④ 水で飲む
 - ⑤ 飲み合わせの悪い薬と一緒に飲まない
- 「食前」: 食事の30分
 「食後」: 食後30分以内
 「食間」: 食後2時間後

わからない時は
薬剤師に相談しよう!

生理痛の薬、さっさと飲む?

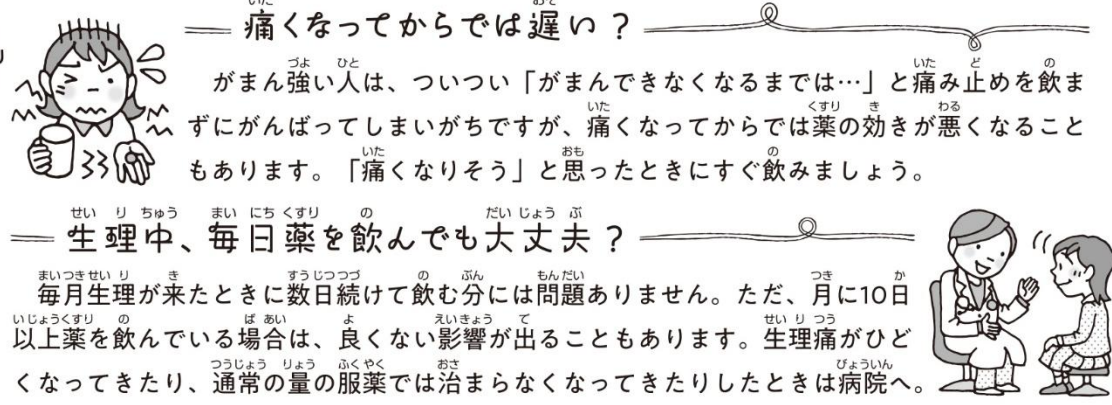
痛くなってからでは遅い?

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫?

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。


鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。



爪切りのおねがい

みなさん、爪は伸びていませんか?

体育祭で発生するけがの中には、爪が伸びていて割れてしまった、血が出てしまったなどのけがもあります。今日は必ず爪の長さをチェックして、爪切りをしましょう。



保健室で薬は渡せません

普段から薬を飲んでいる人や、体の不調が出やすい人は、学校にも薬を持参しましょう!

