

ほけんだより 10月

令和5年10月号
松山南高等学校 保健室
208HR 保健委員

運動会、文化祭が終わり寒暖差の激しい時期になってきました。この時期は、身体への負担が大きく体調を崩しやすいです。衣服で温度調節をしたり、生活リズムを整えたりして風邪をひかないように過ごしましょう！

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大切です。

秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使用方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効果のためには…？



● 使用前に説明書（効能書き）をよく読む

● 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で

● カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

● 用法・用量を必ず守る

あげてはいけないものって？



人から素敵なプレゼントをもらおうと、嬉しいですね。でも、あげたりもらったりしてはいけないものがあります。それは薬です。病院で出された薬は、その人の症状や病気の原因、年齢などに合わせて作られています。そのため、もしも同じ症状があっても、他人の薬では正しい効果が出ません。「薬は人にあげない・人からもらわない」を守ってください。

薬は指定されたタイミングを守って飲もう

食前

● 食事の1時間～30分前（胃の中に食べ物が入っていないとき）

食中

食後

● 食事のあと30分以内（胃の中に食べ物が入っているとき）

食間

● 食事と食事の間で、食事を終えて約2時間後（食事の最中ではない）

食中

飲むときはコップ1杯の水かぬるま湯で！

保健室より

先日の文化祭では40名もの多くの方に献血に協力していただきました。

ご協力ありがとうございました。