



保健だより

10月号

令和5年10月20日(金) No.6
明和県央高等学校 保健室

10月になりましたね。皆さん、2学期には慣れてきましたか？
この季節は夏の疲労が残っていると、つらい症状が現れやすくなります。
実際、体調不良や疲れを訴えて来室する生徒はとても多いです。

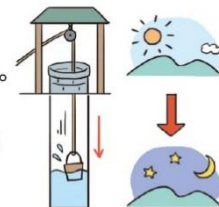
今回の保健だよりは、薬や気温との付き合い方についてです。また、
献血について、協力してくれた皆さんの感想等も載せています。ぜひ最
後まで読んでみてくださいね。

一緒に素敵な10月を過ごしましょう！



あっという間?! 気温の変化に 注意

『秋の日はつるべ落とし』という言葉をご存じでしょうか。
“つるべ”とは、井戸の水をくむために吊してある水桶のこと。そ
れが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈
んでいくということとえです。



これからどんどん気温が下がってきますが、とくに朝晩は予想
以上に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で、1日の中で急
に気温が上がったりすることがあるのもこの時季の特徴です。な
るべく脱ぎ着しやすい服装で、こまめに天気(気温)予報を
チェックして、気温差によるかぜや体調不良を予防したいですね。

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・使い
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。安全と正しい効き目のためには…?



特別なこと?

身近な薬と「薬物乱用」

「薬物乱用」という言葉から、みなさんはどんなイメージをもつでし
ょうか。多くの人は覚せい剤や大麻、またはタバコやアルコールなどとい
った、法律で所持や使用が禁止・制限されている薬物などを思い浮かべるか
もしれません。確かにこれらは、依存症をはじめとして心身に深刻な影響
を及ぼすものが多く、その乱用の広がりには長年にわたって大きな社会問題
になっていますね。



では一方、普段から私たちの身近にある薬はどうでしょうか。実は、一般的な誰もが
使っている薬でも、同じようなことが起こりうるのです。ドラッグストアやコンビニ…最
近では、薬はいっそう手に入りやすくなり、私たちの生活に浸透し
てきました。しかし、用法・用量を守らなかったり、本来の目的か
ら外れた使い方をしたりすれば、こうした薬でもやはり「薬物乱
用」にあてはまるのです。



薬は、どんなものでも『リスク』を伴います。絶対に忘れないで
くださいね。

- 使う前に説明書
(効能書き)を
よく読む



- 用法・用量を
必ず守る

- 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



献血のご協力ありがとうございました



申込者：81名（昨年比 +7名）
 献血実施者：76名／93.8%（昨年度 56名／69.1%）

【内訳】 200ml：30名  400ml：46名

本当にありがとうございました。



今年は、献血実施後にアンケートにも協力していただきました！
 その結果を皆さんに共有したいと思います。

【献血実施回数】

- 初めて … 44名
- 2回目 … 9名
- 3回目以上 … 1名
- 今回事情により実施なし… 4名

※アンケート回答者のみ集計

献血を希望した理由

【H.Iさん、M.Iさん】

献血ができる年齢になったから。

【N.Eさん】

何か人の役に立ちたいと思い、
 いい機会だったから。

【H.Gさん】

自分の血液をとって、それが誰かのため
 に命を救うサポートになればいいと思
 い献血を受けました。

【K.Mさん】

献血に興味があったのと、
 人助けができると思ったから。

献血を行った感想

【K.Yさん】

最初は献血に対してとても抵抗があったので
 すが、献血センターの方々が気さくに話しかけて
 くださったおかげで安心して献血できました。注
 射と血液が苦手な僕でも献血できたので、献血に
 対して抵抗感を持っている人でも問題なく献血
 できると思います。

【M.Nさん】

痛かったけど看護師さんが優しかった。

【Y.Oさん】

献血カードに回数が書かれるのがうれ
 しかったので、また何回も献血しようと思
 いました。

【K.Sさん】

周りの看護師さんが声をかけてくださる
 ので安心してやることができました。また、
 学校でやっているため友達とも一緒に実施
 することができ気持ち的に1人より落ち着
 いてできるのかなと感じました。

