

保健室だより 11月号

— あおいの部屋通信 —



No.8 令和2年11月10日 井之頭中学校 保健室

朝晩の冷え込みが厳しい季節になりました。みなさん10月末の「井中屋」本当にお疲れ様でした。井之頭中学校最大の行事が大成功に終わり、ホッとした人も多いのではないのでしょうか？今まで張っていた気持ちが緩むときに、体調を崩しやすくなります。これからの季節はかぜやインフルエンザ等も流行する時期ですので、体調管理や手洗いうがいを徹底して毎日健康に生活できるようにしていきましょう！

できているかな？正しい姿勢

自分の姿勢を
振り返ろう



良い姿勢

あごを引いている

背筋はまっすぐ

ひざは垂直

イスに深く座っている



良い姿勢で生活することで体のゆがみを減らし、頭も体もすっきりして過ごすことができます。勉強にも集中できますよ！



悪い姿勢

顔が前に出ている

猫背になっている

足がだらんとしている

イスに浅く座っている



悪い姿勢で過ごしていると、体が痛くなったり、だるくなったりします。また肥満にもなりやすくなるので注意が必要です。

症状はどう違う？

コロナ？ インフルエンザ？ かぜ？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	😊 平熱 ~ 高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	😊 高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
かぜ	☹️	😊 平熱 ~ 微熱	☹️	😊	😊	☹️



…高頻度



…よくある



…ときどき



…まれに

※無症状の場合を除く

11月5日に薬学講座を行いました！

薬学講座ではたばこについての正しい知識と、薬物乱用による心身への影響、またがんについて講義をしていただきました。自分には関係ないと思っている人も多いと思いますが、身近な所に危険が潜んでいるというお話を伺いました。



学校薬剤師
佐々木先生

たばこには有害物質が約 200 種類も含まれています。中でも 3 大有害物質と言われているのが、依存症を引き起こすニコチン、発がん性のあるタール、酸欠を引き起こす一酸化炭素です。たばこを吸うことで、心と体には様々な悪影響が出ます。未成年がたばこを吸うと、成長ホルモンの出る量が減り成長が妨げられます。また脳へ十分な血液が送られなくなり、脳の働きが悪くなります。



スクールサポーター
谷さん

大麻は 10 代、20 代での使用率が高く、手を出しやすい違法薬物です。大麻は使用后すぐに表れる「短期影響」と長期間使用する事で表れる「長期影響」があります。短期影響としては、協調運動や判断力の低下、長期影響としては薬物依存症、脳が縮むことによる記憶力の低下などが挙げられます。大麻を使い始める年齢が早ければ早いほど、影響を受けやすく依存症に陥りやすいです。「一回だけなら大丈夫」と軽はずみに手を出すことは絶対にやめましょう。

がんって何？

がんについて知ろう



がんと聞いてどのようなイメージを持ちますか？怖い、治らないと思っている人もいるのではないのでしょうか？がんは現在 2 人に 1 人の割合でなります。しかし早期発見できれば 95% の人が治る ことができます。早期発見とは症状が出始める前にがんを発見することです。早期発見をするためには がん検診を受ける ことが大切です。また予防のために 健康的な生活習慣 に心がけましょう！

