

ほけんだより

奈良市立平城西中学校
保健室 中村 和美
令和 3年10月 1日



最近、泣いたのはいつですか？ 感情が動いた時に流す涙には「カタルシス効果」があると言われています。涙と一緒に心の中のイライラやモヤモヤを外に出す「心の浄化」というような意味合いです。泣ける映画などを見て涙を流しストレス解消をすることを、「涙活（るいかつ）」とも呼ぶのだとか。芸術の秋。そんな楽しみ方もありかもしれませんね。



コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



洗っていない手で目を触らない

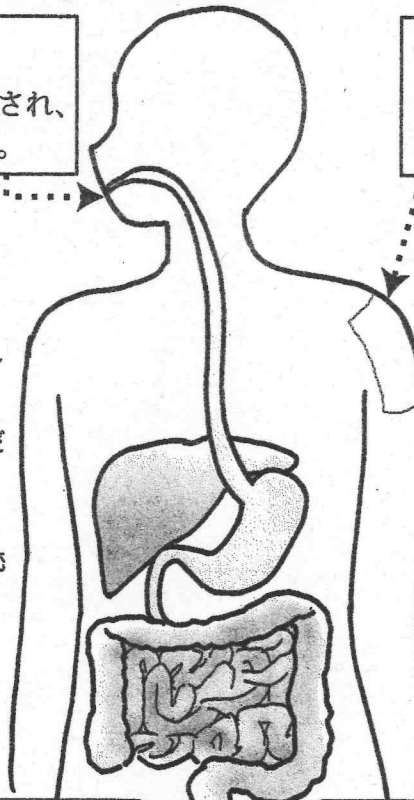
薬の常識非常識

10月17～23日 薬と健康の週間

内用薬

口から飲む薬。胃や腸で吸収され、血液によって全身に運ばれる。

- 粉薬** 粉末や顆粒状の薬
- 錠剤** 薬剤を押し固めたり、コーティングしたりして粒状にしたもの
- カプセル** 薬をカプセルに包んだもの
- トローチ** 口の中で溶かして飲む錠剤
- シロップ** 液状になった飲み薬



必ず守ろう!!
3つの基本

量 回数 時間

外用薬

塗ったり、貼ったりする薬。皮膚や粘膜から吸収される。

- 貼付剤** 湿布など、皮膚に貼りつけて使う薬
- 軟膏** 皮膚に塗る薬。クリーム状のものもある
- 点眼薬** 目の結膜に使う液状の薬
- 点鼻薬** 鼻の粘膜に使うスプレー状の薬
- 座薬** 肛門や膣に入れて、体温や分泌液で溶かす薬

いつ飲む？

- 食前：**食事の約30分前
胃の中に食べ物が入っていないときに飲みます。
- 食後：**食後30分以内
胃の中に食べ物が入っているときに飲みます。
- 食間：**食後約2時間
食事と食事の間に飲みます。

何で飲む？

- コップ1杯の水かぬるま湯で
- お茶やジュース、コーヒーなどで飲むと、薬の効果が薄れたり、強くなりすぎたりすることがあります。

「頓服」って何？

症状が出て必要になったときに薬を飲むこと。そのようにして飲む薬を「頓服薬」といいます。

素朴なギモン

飲み忘れたらどうする？

薬によって、対処法がちがいます。薬を受け取るとき、医師や薬剤師に必ず確認しておきましょう。

正しい姿勢で

目を守ろう

おへそを前に向けて

ひざの角度は90度

足のうらをつけて



背中はずまらず

深く腰かける

身体測定の平均値です

1学期に行いました身体測定の平均値をお知らせします。
(全国の平均値は令和2年度文部科学省学校保健統計調査結果です)

1. 身長測定結果

		男子			女子		
		1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
身長	本校	154.6	164.6	164.6	152.8	156.3	157.1
	全国	154.3	161.4	166.1	152.6	155.2	156.7

2. 体重測定結果

		男子			女子		
		1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
体重	本校	42.9	53.0	53.7	45.8	47.4	48.5
	全国	45.8	50.9	55.2	44.5	47.9	50.2

体格に個人差があるのは当然のことです。
何か気になることがある人は保健室に来てくださいね。