

ほけんだより 12月

冬休み号!

江戸川区立西葛西中学校
2011.12.22 保健室

明日から冬休みが始まります。そして、あと1週間ほどで2011年が終わります。この1年、みなさんは心も体も健康に過ごすことができましたか？ 大晦日には、除夜の鐘を聞きながら1年をふり返り、2012年に向けて新たな目標を立ててみてはいかがでしょうか。時間にゆとりの持てる冬休み、有意義に使うかどうかはみなさん次第です。何かとイベントの多い冬休みですが、生活リズムを崩さないように過ごしてください。そして3学期、元気に登校してください!



新年をSTAR☆I♡がけほし☆健康生活☆

生活リズム崩さない! 事故に注意! 誘われても断る!

早寝・早起き 3度の食事

毎日少しでも運動 Walking! スタスタスタ キュー

かせ! インフルエンザ予防 手洗いやうがいを毎日

病気・異常の検査・治療 治しておけばよかった...

規則正しい生活習慣

特に3年生のみなさんは、試験本番に向けて今から生活リズムを整えていきましょう。「試験近くになってから整えれば大丈夫。」というわけにはいきませんよ。100%の実力を発揮するためには、心身ともに健康であることが何より大切です。

2学期の保健室利用状況

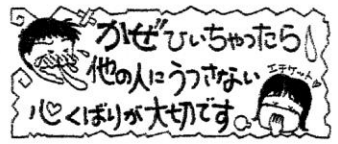
	内科	外科
1年生	92	65
2年生	111	124
3年生	260	121

多い疾病	多いけが
1年生 1. 気分不良 2. 頭痛	1年生 1. 打撲 2. 捻挫
2年生 1. 気分不良 2. 腹痛	2年生 1. 打撲 2. すり傷
3年生 1. 気分不良 2. 頭痛	3年生 1. 打撲 2. すり傷

-インフルエンザ情報-

江戸川区の小岩地区で小学校を中心にインフルエンザ(A型香港)が流行しています。葛西地区の小学校でも、感染者が出ています。本格的なインフルエンザのシーズン到来は、年明けと予想されています。毎日、予防に対する意識を持ちましょう。

- ・国立感染症研究所・感染症情報センター <http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>
- ・厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>



「薬の正しい使い方を 知っていますか?」

薬の正しい服用方法



内服薬はコップ一杯(約200cc)の水かぬるま湯で飲みます。少量の水では、のどや食道について粘膜を傷つけることがあります。またジュースやお茶や牛乳などは、薬の成分を変化させることがあるので、服用には使えません。

- 飲む時間
- ・食前…食事の1時間から30分ぐらい前
 - ・食後…食事の後30分ぐらいまで
 - ・食間…前の食事から2~3時間後
 - ・就寝前…寝る1時間から30分ぐらい前

「飲み忘れたらどうする?」
薬によって対処法が違います。薬を受けるときに、医師や薬剤師に必ず確認しておきましょう。

薬の種類と使い方

液剤・シロップ剤	粉薬	カプセル類	錠剤	ドライシロップ剤
液体状の薬で、一ビン全部飲むものと小分けに飲むものがあります。	薬が早く効くように、粉状に加工したものに水を含んでから飲みます。	胃や腸など必要な場所でも効くように、液状や顆粒状の薬をカプセルに詰め込みます。	薬の成分を固形状に固めたもので、かんだりくだいたりしないで飲みます。	水やぬるま湯に溶かして飲む薬で、甘味で薬の苦みを隠します。
液剤・軟こう剤	点眼剤・点鼻薬	貼付剤	坐剤	注射剤
薬の成分が溶けて液体やクリーム状になっていて、直接患部に塗ります。	目や鼻に直接使用するもので、細菌感染を防ぐため鋭し傷りはしません。	炎症を和らげたり、痛みを鎮める成分を配合し、患部にはりつけて使用します。	肛門から挿入して粘膜から薬を吸収させるため、体温で溶けるようになっている薬。	注射針を使用して直接血液に挿入するため、効き目が早いのが特徴。

内服薬…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。
外用薬…塗ったり、貼ったりする薬。皮ふや粘膜から吸収される。
※『頓服』とは?
症状が出て(頭痛、腹痛など)必要になったときに飲む薬。そのようにして飲む薬を「頓服薬」と言います。

薬の保管方法

- ①冷暗所に保管する
- ②薬の外箱、説明書は捨てない
- ③使用期限を守る
- ④乳幼児の手の届かない所に置く
- ⑤別の容器に移しかえない
- ⑥殺虫剤、防虫剤、農薬などと一緒に保管しない

タバコ・アルコール 絶対ダメ!

タバコの3大有害成分

タバコには約 200 種類もの有害な成分が含まれていますが、なかでも3つの有害成分がとくに知られています。

【ニコチン】

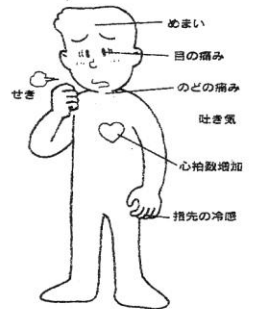
ニコチンには血管を収縮する作用があります。このためニコチンが体に入ると体の末端に血液が行かなくなってしまいます。また、習慣性があり、タバコの依存症の原因になります。

【タール】

タバコの成分で、化学物質が集まったところしたものをもとめてタールと呼んでいます。がんを引き起こす成分も多く含まれ、喫煙者のがんにかかる人が多いのは、タールのせいだともいえます。

【一酸化炭素】

一酸化炭素が体内に入ると体の中は酸素不足になります。酸素はあらゆる生命活動に必要。酸素不足になると、脳は働かず、すぐに息切れし、細胞の活動も衰えて、成長期であれば成長が止まったりします。



すぐにあらわれるタバコの害

未成年者の飲酒・喫煙は、
法律で禁止されています。絶対に
手にしてはいけません。

喫煙による体への害

- ・運動をするとすぐに息切れをする
- ・せきやたんが出る
- ・胃腸の調子が悪くなる
- ・身長が伸びにくくなる
- ・脳に影響がある（記憶力や学習意欲が低下する）
- ・がんになりやすくなる（肺がん・咽頭がん・食道がんなど）
- ・ニコチン中毒になる（偏頭痛・不眠・呼吸器疾患など）



酔いの程度

血中アルコール濃度	0.02~0.04%	0.05~0.1%	0.11~0.15%	0.16~0.30%	0.31~0.40%	0.41~0.5%
脳の状態						
見た目の状態						
状態	陶気になり、いい気持ちになります。判断力が少し鈍ります。	体温が上がります。脈が速くなります。理性がなくなります。	気が大きくなりますが、おこりっぽくなります。足がふらつきます。	真っ直ぐに歩けなくなります。吐き気がしたり、吐いたりします。	立てなくなり、何を言っているかわからなくなります。	意識がなくなり、大小便をもらします。呼吸中枢など生命維持に大切な部分もまひするので、ほっておくと死に至ります。

アルコールによる体への害

- ・脳の神経細胞の成長が妨げられる（脳の萎縮）
- ・急性アルコール中毒を起こすことがある（最悪の場合、死に至ります・上図のこん睡状態）
- ・胃腸や肝臓などの調子が悪くなる
- ・栄養バランスが崩れる
- ・アルコール依存症（絶えずお酒がないと、心が落ち着かなくなる、手が震えるなどの症状）

アルコールが入っているよ

【ドリンク剤】

意外に多量のアルコールが含まれています。栄養補給や疲労回復は食事や休憩で行おう。



【洋菓子】

ケーキ、チョコレートなどで、強いお酒が使われているものがあります。気をつけて。



ジュースのようにみえるお酒にも注意!!

受動喫煙によって起こる病気

自分はタバコを吸わなくても、タバコの先から立ち上る副流煙を吸って（受動喫煙）病気になることがあります。実は、タバコを吸う人が吸い込む主流煙より、副流煙の方に2倍から100倍の有害物質が含まれているのです。

太字は受動喫煙との関連がほぼ確定している疾患
細字は受動喫煙との関係が指摘されている疾患

がん	肺がん 副鼻腔がん 喉頭がん 膀胱がん 子宮(頸)がん 白血病(小児・成人) 脳腫瘍
呼吸器	慢性咽頭炎・喉頭炎 気管支喘息(小児・成人) 呼吸機能低下
心臓・血管	動脈硬化 狭心症 心筋梗塞 脳梗塞
妊娠時	低体重出生 先天奇形 流産 死産 周産期妊婦死亡 胎児のがん遺伝子発現
小児	呼吸機能低下 風邪 急性気管支炎・喘息様気管支炎 肺炎 中耳炎 乳幼児突然死症候群 慢性扁桃腺炎 アデノイド 手術時麻酔トラブル 発育障害 知能発達障害
アレルギー他	化学物質過敏症 アトピー性皮膚炎 花粉症悪化

みなさんへ

年末年始は、大人の人たちがお酒を飲む機会が多いと思います。その時、もしあなたにお酒やタバコを勧めてきても、きっぱりと断ってください。成長過程にあるあなたがた未成年にとって、お酒やタバコは薬物と同じくらい体にダメージを与えます。「まだ子どもだから体によくないんだ」「20歳になったら一緒に飲もうよ。」など、うまく断れるようなセリフを用意しておくといいでしょう。

保護者の皆さまへ

適度の飲酒なら「百薬の長」と言えるかもしれませんが、それは大人の話です。成長期の子どものためにタバコやお酒は「百害あって一利無し」です。「家でお酒やタバコが許されるなら、他の場所でも…」と、飲酒・喫煙場所は広がっていきます。ご家庭でも「お酒・タバコは20歳になってから」を徹底してください。また、今年も様々な場面でお世話になりました。ありがとうございました。どうぞよいお年をお迎えください。来年もよろしくお願ひいたします。

今年1年は 元気に過ごせましたか?



♪自分へのプレゼント♪

あなたにとってこの1年で、いちばん「嬉しかったこと」「楽しかったこと」は何ですか? これらは全て新しい年へのエネルギーになるはず。たくさん見つけて自分へのプレゼントにしてください♪ Merry Christmas! & A Happy New Year!