

保健だより 12月号

神戸市立山田中学校
保健室

急に寒さが厳しくなり暖房の使用も増えてきたのではないのでしょうか。この時期は、屋内外問わず湿度が低い状況になります。湿度が低いと、ウイルスや細菌が空气中に浮遊しやすく、鼻や喉の粘膜の乾燥によりウイルスや細菌に対する防御力が低下し様々な感染症にかかりやすくなります。感染症を防ぐためにも、**加湿器の活用やこまめな水分補給、マスクの着用など乾燥への対策**を取り入れてみましょう。



咳エチケットはマナーです

咳やくしゃみが続く人は
マスクを着用し、咳やくしゃみが
でるときはティッシュなどで
鼻と口を覆いましょう。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



エイズって何?

HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染することで起こる病気です。
HIV=エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症は予防できます。



どうやって
感染するの
?

性行為や血液を介しての感染、母子感染などがあります。日常生活のなかで感染することはありません。
感染の心配がある場合は保健所や病院などで検査を受けられます。
保健所では名前や住所を知らずに無料で検査できます。

《エイズって何?》

HIVに感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減り、様々な病気を発症した状態です。感染した場合も、薬でHIVの増殖を抑えてHIVの発症を防げば、いつも通りの生活ができます。検査での早期発見と発症前に治療を受けることが大切です。



冬こそしよう! 日光浴 ☆ 幸福度もUP?!

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなってはいませんか? 実は、太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。

それは、**幸せホルモンのセロトニン**です!

セロトニンが脳内で分泌されることにより、幸せだなど感じたり心身をリフレッシュさせたりすることができます。しかし、反対にセロトニンが不足するとイライラしたり不安や緊張感が高まったりとストレスを感じやすくなります。



寒いからと室内に引きこもらずに、生活リズムを整え、外で活動する時間をつくり、太陽の光を浴びるようにしましょう。ちなみに、セロトニンは必須アミノ酸の1つであるトリプトファンからつくれますが、必須アミノ酸は体内で作れない栄養のため、トリプトファンが含まれる食材(肉や魚、卵など)から摂取する必要がありますので、食事から上手に摂取してくださいね。

学校保健委員会だより

今年度の学校保健委員会では、学校薬剤師の岩崎先生にご協力いただき保健委員より「セルフメディケーション ～正しい医薬品の使い方～」をテーマに全校生徒へ健康づくりの必要性やOTC医薬品の使い方などについて発信をおこないました。

セルフメディケーション

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち軽度な体の不調は自分で手当をすること」であり、生活習慣病や高齢化社会に伴う国民医療費の増加を防ぎ、必要な人が必要な医療を受けられる社会のために、そして何より一人一人が健康な日々を送るために求められていることでもあります。

日頃より、自分自身の健康に興味を持ち、健康三原則（食事、睡眠、運動）を心がけ、体調が優れない時は無理をせずに休養することや症状が軽いうちに対処することを意識しながらできることから取り組んでいってほしいと思います。



【事後アンケートの結果より】

・セルフメディケーションの必要性について理解できましたか。

（回答）できた91% できなかった9%（当日欠席者含む）

・OTC 医薬品について理解できましたか。

（回答）できた77% どちらでもない18% できなかった4%（当日欠席者含む）

～ 感想より ～

- ・実際に専門家の方による説明であったり、保健委員会の皆さんの劇や説明がわかりやすかったり面白かったから、見ててすごく楽しかった。大切なことが学べたからよかったなって思いました。
- ・いつも親に薬を選んでもらって、何も確認していないので今後気を付けて見ようと思った。
- ・私も OTC 医薬品を使うことがあるので使い方をもっと改めようと思った。薬を飲むときの飲料で化学反応が起こって、薬の効き目が減ってしまったりする場合があることを知ったので薬を飲むときは水で飲むことを意識したい。
- ・年齢によって飲めない薬、アレルギーによって飲めない薬があることを知れてよかった。水以外で飲んでしまうと主作用が必要以上に作用してしまったり、副作用の症状がひどくなったりすることを考えて薬を飲むようにしたい。
- ・同じ年齢だったら同じように薬を飲んでいいかなと思ってたけどアレルギーがあったり、その人の体質によっても1人1人使うのに適している薬は違うことを知れて勉強になりました。

セルフメディケーション

自分自身の健康に責任を持ち軽度な体の不調は自分で手当すること

4つのポイント

規則正しい生活を心がける 食事 健康の三原則	薬を上手に使う 軽度の不調はOTC医薬品を使う また必要に応じて休養	正確な知識を持つ 健康に対する正確な知識（ヘルスリテラシー）を持つ。または専門家へ相談する。	健康と生活習慣をチェックする 自らの状態を確認 ヘルスリテラシーを向上させる
-------------------------------------	--	---	--

睡眠 運動

セルフメディケーションの必要性

健康寿命を延ばすことにつながる
（日常生活を制限されず健康に生活できる期間）

生活習慣病 少子高齢化 国民医療費の増大

セルフメディケーションの効果

- 健康管理の習慣
- 医療や薬の知識が身に付く
- 医療機関受診の手間が省ける
- 国民医療費の増加を防ぐ

