

# ほけんたより

若松商業高校10月号

2018.10.26

先日行われた若商祭、大いに盛り上がりましたね。クラスが団結してパフォーマンスもとても良かったです。若商生のパワーを再確認してLT=2日間でLT=1! との疲れからか、力がぎみの人、急増中です。手洗い・うがいをしっかり行って、各自、予防に努めてください。

2年生は、いよいよ修学旅行です。今月号は2年生のみ裏面があります。楽しい旅に行なったために参考にしてもらえたならうれしいです。

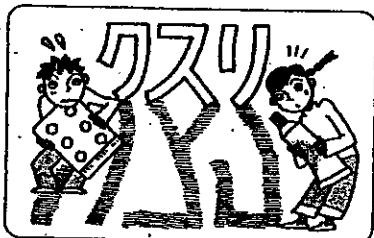
## クスリのお話

学校薬剤師の田中先生に講話をしてくれました。

10/24(水)に3年生対象に実施しました。薬に対する一般的な知識や服用上の注意、副作用、悪い飲み合わせの例など、卒業後、1人暮らしをするかもしれません3年生にとって、とても大事な話をしてくれました。

感想を紹介します。

- ① 医薬品についてまだ知らないことがあってこの機会に知ることができて良かったです。
- ② 病院に行く前に薬剤師に相談できると安心です。また、薬局を有効に利用して。薬の使用方法などを間違えると副作用など心身へ影響があるとわかったので気をつけたい。
- ③ 今、ネットで薬を買えてとても便利だけど、世の中にはリスクがある。高い薬が数多くあるので、しっかり見きわめて薬を選び事が必要だと感じた。
- ④ 私は薬をお茶と一緒に飲むことがあるけど、改善していくといい。また、祖父母と一緒に住んでいるため、PTPシートの誤飲予防や薬の飲み方に関する注意も言語してあげようと思う。



クスリの間違った使用方法の一例として、薬物乱用の話もありました。一日的な快楽のために、人生を無しにするのないように。自分の行動に責任を持つ! 薬物乱用、ダメ、ゼッタイ!!

田中先生の講話をからLT=1のこと学ぶことができました。

最後に、スティーヴン・R・コラード「7つの習慣」についての話をありました。第1の習慣として「主体性を発揮する」ことは、約束を守る・誠実さや個の行動軌道に責任を持つことであることや、変わらざるものは行動で打つた。まずはいいことからはじめようとして改善していくなら次の行動力を修正する→結果が変わることなど、これから的人生で大切な事を教えてくれました。ありがとうございました。「7つの習慣」は本校図書館にもあります。ぜひ読んでまい一冊です。

# もうすぐ2年生は修学旅行です！

より良い旅にするために…



## ①自分の体調は自分で管理しよう

### 今日から体調を整えておきましょう

出発まで



#### 睡眠をしっかりとろう

早ね、早起きの習慣を



#### 食事をきちんととろう

特に朝ごはんはしっかりと食べよう。  
穀物・野菜・果物などバランスよく。



#### 排便のリズムを整えよう

毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。  
便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になり

前日



- 1 夕食は消化のよいものを腹八分目。
- 2 早めにお風呂に入り、早めに寝よう。とにかくベッドに入って暗くする。
- 3 手足の爪は切ってないかな？
- 4 持参する薬は入れましたか？ (手術のある人、頭痛・腹痛のある人は、  
乗り物酔いの人には忘れずに)

当日の朝の注意



- 1 朝ごはんは消化のよいものを。
- 2 トイレをすませていこう
- 3 革化されにならないう (よきなれた革化でかけよう)
- 4 乗りもの酔いする人は酔い止め薬を飲む



### 〈薬について〉

王環境の変化で体調が変わることもあります。万が一使用している薬がある人は、念のため持参してください。

#### 必要な医療機関が決まっている

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまに薬を使う人	胃酸薬・鎮痛剤・速り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋(紙袋の中にビニール袋を重ねたもの)
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利。



△薬の説明書も持参しよう

△絶対に人にあげない  
もらわない!  
アレルギー反応を起こしている人もいる

## ②無理は絶対しない

・つらい日等には我慢しないで先生や友達に言う。

## ③友達のことも気にしよう

- ・枕投げはしない(布団の枕には気をつけろ) → ほのぼのアレルギー反応を起こしてしまった人もいます。
- ・睡眠不足はしない(睡眠不足で手術が悪化する人もいます)

\* 4泊5日の集団行動です。みんなで協力して楽しい思い出を作ってきてください♪