

ほけんだより

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。クラスが団結した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た2日間でした！ その疲れからか、カゼぎみの人、急増中です。手洗いうがいをしっかりと行って、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。楽しい旅行になるために参考にしてもらえたらうれしいです。



クスリのお話

学校薬剤師の田中先生に講話をしていただきました。

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ない3年生にとって、とても大事な話をさせていただきました。

感想を紹介します。

- ① 医薬品についてまだまだ知らないことがあったので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知ったので、薬局を有効に利用した。薬の使用法などを間違えると副作用など、身体にも大きな影響があるとわかったので気を付けた。
- ③ 今、ネットを薬を買えたことでとても便利だけど、世の中にはリスクが高い薬が数多くあるので、しっかり見きわめて薬を選ぶ事が重要だと感じた。
- ④ 水やお茶を飲むことがよくあるので、改善していきたい。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を話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。一時的な快楽のために、人生台無しにする事のないように。自分の行動に責任を持つ！ 薬物乱用、ダメ、ゼッタイ！！

田中先生の講話からたくさんのお話を学ぶことができました。

最後に、ステイブ・P・コガンの「ワタの習慣」についての話がありました。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人の行動に責任をもつことであること、変えられるのは行動だから、まずは「いいこと」から始めよう、そして改善したら次の行動力を修正する。→結果が変わるなど、ここの人生で大切な事を教えていただきました。ありがとうございました。「ワタの習慣」は本校図書館にもありますので、ぜひ読んでほしい一冊です。

もうすぐ2年生は修学旅行です！ よい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



睡眠をしっかりとりよう
早ね、早おきの習慣を



食事をきちんととりよう
特に朝ごはんはしっかり食べよう。
頻飲暴食でお腹をこわさないように



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 夕食は消化の良いものを 腹八分目。
- 2 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。とにかくベッドに入って暗くする。
- 3 手足の爪は切ったかな？
- 4 持参する薬は 入れましたか？ (手足病のある人、頭痛・腹痛をおこしやす人、
乗り物酔いする人は 忘れずに！)

当日の朝の注意



- 1 朝ごはんは 消化の良いものを。
- 2 トイレを 済ませていこう
- 3 靴化すわにならないよう (はきなれた靴化さどてかけよう)
- 4 乗り物の酔いする人は 酔い止め薬を 飲み



< 薬について >

環境の変化で体調が変わることもあります。万万人使用している薬がある人は念のため持参してください。

必要な薬類などは忘れずに！

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまたま薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・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



- ⚠ 薬の説明書を 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
おこしてしまう人もいます

② 無理は絶対しない

・つらい時には我慢しないで、先生や友達に言う。

③ 友達のことにも気になよう

- ・お水投げはしない (布団の材質にも気を付ける) → はたきでアレルギー反応を起してしまう人もいます。
- ・睡眠を妨げない (睡眠不足で手足病が悪化する人もいます)

※ 4泊5日の集団行動です。みんな協力して楽しい思い出を作ってください！