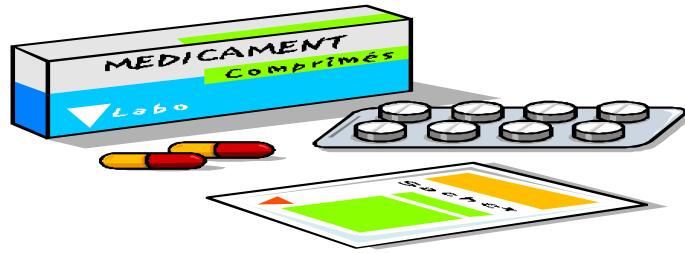


# 保健だより



毎朝の健康  
観察記録続  
けてね！！

令和2年11月1日  
水海道二高保健室

このところ、寒くなってきましたね。健康管理をしっかりし、学校生活を快適に送ってください。

## <今頃の体調管理>

- ・気温にあわせて、着る物をこまめに調節する。下着を着よう。
- ・汗をかいたらきちんとふく。タオル・ハンカチを持ってくる。
- ・こまめに手洗い・うがいをする。
- ・12時前には休む。(眠れない日が続くようなら、相談に来てね。)
- ・食事をきちんと取る。(食事がとれないのに、学校に来ないでね。結局、早退することになります。)
- ・風邪などで、熱があるときに学校に来ない。

熱があるときは、体がウイルスと戦っているときです。体を温かくし、休養することでウイルスと戦うエネルギーを十分保ちましょう。無理をすると腎炎や心筋炎などになることがあります。水分も栄養も取りましようね。また、無理をすることは風邪などを長引かせ結果的にはいいことになりません。

## <薬について>

保健室に薬をもらいに来る人がいますが、保健室には内服薬はおいていません。保健室は薬屋さんでなく、一時的な休養の場そして、健康について学ぶ場だからです。

### 薬を出さない理由

- ・薬を飲んだとき、私たちが考えている効き目（主作用）以外の影響が体に及ぶことがあります。これが副作用です。薬が身体に与える効果にも個人差があり、正しく使っていても調子が悪くなることがあります。誰にどんな副作用があるかわかりません。
- ・どうしても調子が悪いときは、保護者の方に連絡して迎えに来ていただいたり、病院に連れて行くなどします。
- ・薬を飲んで一時的に調子がよくなって、無理をしてしまい、結局長引かせてしまいます。具合が悪くなったら休むが基本です。それでも、調子が悪いのなら、受診し、適切な処方をしてもらったほうがベターです。「勉強が遅れるよ」「部活休めね」という声が聞こえてきますが、あせらないあせらない。悪い期間を短くし、よい状態を長くキープし、こじらせないようにしましょう。それが早道です！！

