保健だより

10月

令和８年 10 月 13 日
直江津中等 保健室

保健室利用状況（4月～9月末）

4月～9月の保健室利用状況をまとめると、次のようなことがわかりました。

※昨年の同時期よりも保健室利用者数は減少している。（ R7 1,901 人→ R8 1,322 人）

※「けが」は、昨年同様「痛み・筋肉痛」が多く、打撲や擦り傷より圧倒的に人数が多い。

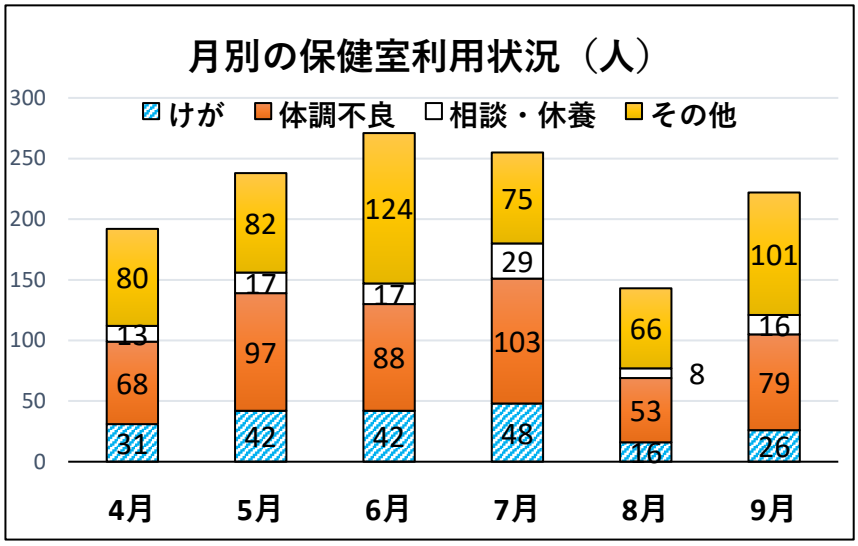
※「気持ち悪さ」の訴えが昨年度よりも多くなり第2位だった。（昨年度は 134 人で第3位）

【体調不良の症状上位】

1, 頭 痛（202 人）
2, 気持ちが悪い（158 人）
3, 腹 痛（124 人）

【けがの理由上位】

1, 痛み・筋肉痛（67人）
2, 打 撲（28人）
2, 擦り傷（28人）
4, 鼻出血（18 人）



その他、保健室を来室する理由として、身長測定、視力検査、委員会活動、清掃活動、友人の付き添い、近況報告等がありました。身長や体重測定、視力検査、聴力検査などはいつでもできるので、気軽に声をかけてください。

自分の思いを上手に伝えるには？



人は「わからないこと」に不安を感じると、悪い結果ばかりを考え、自分の思いを伝えることを避けて我慢を選んでしまいがちです。しかし、**自分の思いを伝えることは、自分に正直であることになり、それは相手にも誠実なことなので、自分も相手も大切にすること**につながります。

思いを上手に伝えるために・・・**①事実を整理する。（意見が違うのか、同じなのか）**
②自分の気持ちや考えに気付く。
③自分の希望を明確にする。（自分はどうしたいのか？）
④適切な方法で伝える。（自分を主語にする。「私は～～と思う」）



自分の思いを伝えず我慢し、相手に合わせることは決して良いコミュニケーションとは言えません。「思いに違いがあるのは当たり前」です。お互いの違いを理解し合い、自分に正直でありつつ、相手も大切にできるコミュニケーションの方法（アサーションといいます）を考えていきましょう。

（参考）少年写真新聞社　心の健康ニュース第 553 号付録

薬は用法、用量を守って正しく使おう!!



みなさんは、日頃から常用している薬がありますか?もしあるとすれば、それは、医師の指示による処方薬でしょうか、それとも薬店で購入できる市販薬ですか?薬は、病気やけがが治るのを助けてくれるため、私たちの生活に必要なものですね。しかし、服用方法や量を守らないと、十分な効果が得られなかったり、本来の目的とは異なる「副作用」が起こったりする場合があります。

薬本来の効果が得られるようにするためには、私たち自身が正しい服用方法と量を守る必要があります。

（参考）少年写真新聞社　高校保健ニュース第 894 号付録

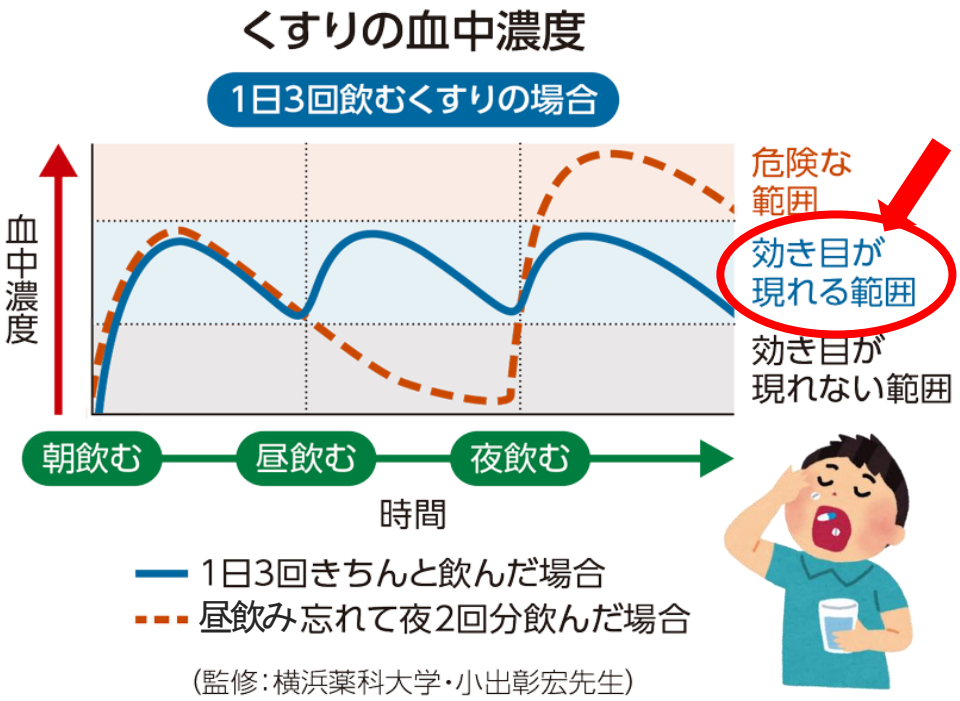
薬を飲むタイミング、ちゃんと理解していますか？

食　前‥‥食事をする前、およそ 30 分前に服用する。
食　後‥‥食事が終わった後、30 分以内に服用する。
食　間‥‥食事と食事の間、前の食事から2時間くらい後に服用する。
寝る前‥‥寝る 30 分くらい前に服用する。
とんぷく‥‥症状が出たときなど、必要なときにだけ服用する。



血液の中に入っている薬の濃度のことを**「血中濃度」**といいます。正しく服用すると、血中濃度は薬の効き目が現れる範囲におさまります。

しかし、服用回数が減ると、効き目が現れず一度に多く服用すると危険な範囲になります。



（監修：横浜薬科大学・小出彰宏先生）

インフルエンザの予防について



今シーズン、インフルエンザは例年より1ヶ月ほど早く8月下旬から流行期に入りました。長雨による活動量減少により体力や免疫力が低下していること、室内の換気不足などが原因と言われています。

当校では、9月に入り期末考査前から罹患者が出ましたが、集団発生はありません。**手洗い、換気、十分な睡眠と栄養などの感染予防対策**を徹底していきましょう。