



ほけんだより 2月

令和 5 年 2 月 2 日
福知山高校 保健部
【2月号】

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎えるところですが、一般的には 1 月下旬から 2 月にかけて最も寒くなると言われています。寒さが厳しくなれば、それだけ体調を崩しやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態はウイルスにとって好ましい環境とも言えます。

毎日の手洗いや換気など、予防を一層丁寧に行っていく必要があります。

病気の予防は手洗い・換気・マスク、そして抵抗力。

今一度生活習慣を見直し、ウイルスに勝つ抵抗力を高めてください。



～ 薬の正しい知識 ～

薬は『治す』という良い機能だけでなく、誤った使い方や使う人の体質・体調によって、副作用を引き起こす危険性があります。薬について、正しい知識を身に付けて、上手に使用しましょう。



●服用方法

水、またはぬるま湯で服用します。

乳製品やお茶、ジュースなどは効果を変化させる成分が含まれていると、副作用が起こる可能性があります。

●服用期間

自己判断で中止してはいけません。

また、抗生物質は飲み切るようにしましょう。

●保存方法

直射日光、高温、多湿を避け、薬以外のものとは区別しておきましょう。薬をフィルムなどから出して、他の容器に移すのはやめましょう。

●使用期限

処方後半年を目安に服用します。

「あの時と同じ症状だから」と自己判断での服用はやめましょう。

●飲むタイミング

食前	食事 30 分～60 分前。 空腹時に効果を発揮する。
食後	食後 30 分以内。 胃に食べ物が残っている状態で飲む。
食間	食事の 2 時間後が目安。 食事と次の食事の間に飲む。 (★食事中ではない！)
頓服	症状が出た時だけに飲むもの。 ただし、1 日に飲める量や間隔が決まっている。



“正しく使う”と、本来の効果を得ることができます。
症状に対して、薬はいくつかの種類があります。体に合わなかったら、お医者さんに相談してみましょう。



からだをめぐるいろんなリズム

切り替え スイッチ

快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ち



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



トリプトファン

睡眠には欠かせない



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- ...

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を

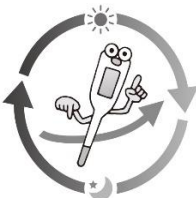
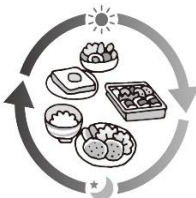
からだをめぐるいろんなリズム

睡眠のリズム

食事のリズム

体温のリズム

生活のリズム



リズムがおかしくなると...

- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動がつらくなる
- ▼ すぐ落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ すぐ病気になってしまう



体調管理もラストサポート！ 健康で試験に臨むために

睡眠

早寝早起きで、脳の疲れを回復させ、また、試験開始時間には脳が目覚めているようにしましょう。



食生活

栄養バランスのよい食事をとって、かぜやインフルエンザ知らずのからだに！



気分転換

こまめに休憩をとって、ストレッチなどでからだを動かして肩や首の凝りをほぐしましょう。



くつろぎ

ゆったりと湯船につかって、疲れをとりましょう。温まることで熟睡しやすくなります。

