



上尾市立大石中学校 保健室

2025. 9. 30

10月8日は骨と関節の日、10月10日は目の愛護デー、10月15日は世界手洗いの日、10月17日～23日は薬と健康の週間です。10月は健康に関する日がたくさんありますね。みなさんは、いくつ知っていましたか？秋バテという言葉も聞こえてきます。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。自分の体に、いつも以上に敏感に過ごしましょう。

朝ごはんに+1

【小松菜とシラスのレンジ和え】



《材料》

- ・小松菜 1/3 袋
- ・しらす干し 太さ1~2
- ・醤油 小さじ1/2
- ・すりごま 小さじ1
- ・顆粒だし 少々

小松菜、ゴマはカルシウムたっぷり！成長期のみんなの骨の栄養ですね。

《作り方》

1. 小松菜を洗い、3~4cmの長さに切って耐熱容器へ。
2. ラップをして電子レンジ（600wで1~1分半）で加熱します。
3. 小松菜が熱いうちに他の材料を混ぜて完成！

お薬手帳を知っていますか？

副作用歴、アレルギー、過去にかかった病気などの情報も記入しておくとうい



どんな薬を、いつ、どこで処方してもらったかを記録する手帳（薬歴がわかる）

災害などの緊急時に備えて常に携帯するとさらに安心

医療機関を受診する際は必ず持参し、医師や薬剤師に提出する

生理痛の薬、いつ飲む？



正解は「痛くなりそう…」と思ったら飲んでOKです。痛みが我慢できなくなるまで…と耐えなくて大丈夫！痛みがひどくなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。

毎月、生理が来た時に数日続けて飲む分には問題ありません。ただし月に10日以上飲んでいるときは心配です。その場合は、婦人科に相談してみましよう。

鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。

上手に活用しましょう。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。

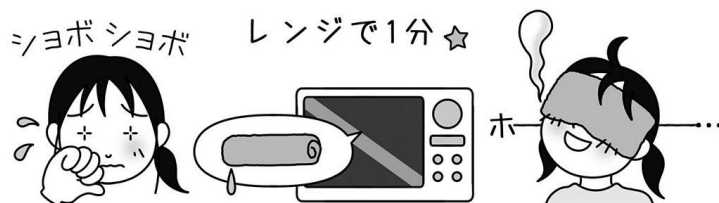
スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

薬物乱用防止教室を実施しました



9月17日に日本薬科大学の野澤直美先生をお招きし、全校生徒を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。感想の一部を載せます。

- 大麻クッキーや大麻グミなど、お菓子里に似せて身近なところにあり、怖いし気を付けようと思いました。
- 薬局で売っている薬も飲み方によっては危険なことがわかりました。
- 依存症になった人の顔が変わってしまうのは驚きました。
- 「非薬三原則」をいつも覚えておいて、自分や他の人も大切にしたいです。
- 0.99ではなく1.01の生き方をしたいです。