

保健だより 12月



野木町立野木中学校
令和7年12月5日(金)

早いもので、今年も残り1か月になりましたね。みなさんにとって、今年はどうな年だったでしょうか。今年一年を振り返り、来年の生活に生かしていきましょう。冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、2026年も気持ちよく迎えられるようにしましょう。



感染症予防の3原則!

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



飲み薬

飲み方とタイミングをチェック

ジュースや牛乳ではなく、水かぬるま湯で



用法(飲み方)・用量(飲む量)を守る



病院で出された薬は「あげない」「もらわない」



割ったり、開けたりせずに飲む



飲むタイミング

食前…食事の20~30分前

食後…食事が終わって20~30分後まで

食間…食事と食事の間(食事の2時間後くらいがめやす)

頓服…症状が出たときに必要に応じて



2年生「薬の正しい使い方」出張教室を行いました

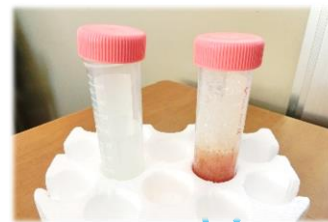
11月26日(水)に、2年生を対象に「薬の正しい使い方」出張教室が行われました。

杏林製薬株式会社 亀田様から、実験を交えながら薬の服薬の仕方や薬の効果、容量を守ることの必要性などについてご講話いただきました。



薬は飲む量を守り、決まった時間に飲みましょう。

少ない水で飲むと喉に張り付いてしまうので、コップ一杯の水で飲みましょう。



薬を飲むときは、ジュースや牛乳ではなく、水やぬるま湯がよいです。

11月12日(水) 学校保健委員会

11月12日(水)に、今年度の学校保健委員会を行いました。

学校保健委員会とは、健康に関する課題について話し合い、健康づくりを推進するための会です。

今年のテーマは、毎日の生活に欠かせない「睡眠」でした。

全校生徒向けには、「睡眠指導士」の星野 知先生をお招きし、「どうして睡眠が大切なのか」、「眠るためのコツ」などを教えていただきました。

講話のあとは、代表生徒、学校薬剤師、野木町の保健師、PTA会長にご参加いただき、健康や体力の様子、アンケートの結果について話し合いました。



睡眠は健康だけでなく、学力や運動技能を高めるためにも欠かせません。忙しい毎日の中でも時間の使い方を見直し、十分な睡眠時間を確保してほしいです。

その後の協議の中で、

学校薬剤師さんからは、「初めから薬に頼るのではなく、健康のためにまずは生活習慣を整えることが大切。中学生のときから意識してほしい」というアドバイスをいただきました。

また、PTA会長からは保護者の方からの立場として、朝ごはんをしっかり食べることや日ごろの寝る時間についての質問や意見が出され、家庭での生活リズムづくりにもつなげてほしいという思いが伝えられました。



今回の学校保健委員会をきっかけに、自分の寝る時間・起きる時間・スマホの使い方・朝ごはんなどを振り返り、よりよい生活習慣を身に付けていきましょう。