

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。空は高く澄み渡り、風が気持ちよい秋。何かに挑戦するには、とてもよい季節ですね。みなさんの秋は何の秋でしょう。

体にも心にもたっぷりと栄養をあげて健康的な秋にしましょう。

睡眠時間は足りていますか？

9月の保健室を振り返ると、睡眠不足が原因と思われる体調不良者がとても多かったです。夏休みで崩れた生活リズムを戻せないままのようで、日付が変わった後もゲームやネットがやめられないという人がほとんどでした。

夜というよりも朝に近い時刻になってから寝ている人や、「いつも遅く寝るから、自分にとっては寝不足ではない」と言い張る人、「眠くならないからネットしているだけで、ネットしていて寝ないわけじゃない！！」と言い張る人たちにはあきれてしまいます。

中学生なので、自分の生活を自分でしっかり振り返ってみてください。都合のいい解釈でごまかしても、自分のためにはなりません。あなたが心も体も元気に過ごすために必要な睡眠とは、どんなものなのでしょう。考えてみましょう。

薬、正しく使っていますか？

10月17日～10月23日は、「薬と健康の週間」です。薬は、私たちの病気やけがを治すサポートをしてくれます。でも、間違った使い方をすると、効き目が弱くなったり、かえって悪い症状を引き起こしたりすることがあります。薬を正しく使用するには、お医者さんや薬剤師さんから、正しい使い方を教えてもらい、それをしっかり守ることが大切です。自己判断は禁物です。

これはNG！！

- × のみ薬をジュースや牛乳で飲む。
- × 自己判断でカプセルをあけたり、錠剤を割って飲む。
- × 飲み忘れたので、まとめて飲む。
- × 他の人のものをもらって使う。

薬は、いろいろな研究を経て作られます。形状も、用法（飲み方など）も、安全で効果的に考えられています。それを守らないのは危険です。

時々、「お父さんが前に病院でもらった薬飲んできた」とか、「弟と同じ症状やから弟の薬もらった」という人がいますが、それは絶対にやってはいけません。



僕たち“薬”は、みんなの自然治癒力をサポートすることが仕事なのさ。みんなは、日頃から自然治癒力を高める努力をしてね。

くすりくん

ちなみに…

泥や砂がついたままの傷で、「ばんそうこうください」と保健室に来る人がいますが、ばんそうこうは薬ではないので、傷を治す力はありません。傷をきれいに洗わないままばんそうこうを貼ると、かえって傷を悪化させることになります。けがの適切な手当の仕方についても、しっかり判断できるようしましょう！！



自然治癒力を高めるには…