

ほげんだより

令和5年12月11日(月)

札幌南陵高校保健室

No.11



薬が治すんじゃない。
自分が
治すんだ!!

自己管理こそ、回復の早道!

保健室での休養は、その場しのぎ
でしかありません。

その来室に、
価値はあるのかい?

「朝から具合が悪いので来ました」という人がいます。一体どうしたいんだい? 授業に出ようという気持ちが持てないほどつらいなら、保健室で休むよりも、通院したり、お家でしっかり静養する方が有意義だと思いますが、いかがでしょう?

薬はつらい症状
を軽くしてくれる
ものです。
上手に活用しま
しょう。



インフルエンザが流行しています。インフルエンザなど、かぜを治す薬というものは、実はありません。タミフルなどの抗インフルエンザ薬も、体内のウイルスが増えるのを抑えるもので、ウイルスをやっつける(治す)のは、私たち自身の体(免疫)なのです。たとえば...

発熱 → 解熱剤を飲む → 体が楽になる → ぐっすり眠る・ご飯を食べる

体が楽になったのは、治ったのではなく、薬が一時的につらい症状を抑えてくれているだけです。発熱などの症状は、体の中のウイルスや細菌をやっつけようとしている働きであり、休養や栄養をしっかりとることが、体の回復を早めるためには大切です。

緊急事態！

「大麻グミ」すぐそこまで！

10月以降、東京や大阪で「大麻グミ」を食べて体調を崩し、搬送されるというニュースが相次ぎました。その後、札幌・すすきのでも販売されていることがわかっています。報道当初は、この大麻グミの成分は違法薬物ではありませんでしたが、今現在はすでに「違法薬物」となっています。持っていたり、食べたりしたら逮捕されます。



見るからに
アヤシさ満点！

「違法ではない」なら食べても良い?? ☠ × ☠ × ☠ × ☠

声を大にして「NO」と言います。違法薬物をまねして作った薬物は、実はその効果や毒性を知っている人はいません。時には、本物の薬物よりも依存性や毒性が強い場合もあります。逮捕よりも心身の健康を損なうことが、あなたたちの人生にとって大きな損だということを忘れないでください。

「大麻グミ」だと知らなかったら許される? ☠ × ☠ × ☠ × ☠ × ☠ × ☠ × ☠

大麻グミの販売価格を知っていますか？10粒で7000円です。常識で考えましょう。たかだかお菓子里にそんな高い値段がつくのでしょうか。通常のお菓子里に「HHCH」という、一目見て想像のできない物質が入っているのでしょうか。あなたたちはもう成人、またはあと少しで成人。一人の大人としての常識と判断力をもって行動する必要があります。

スポーツ振興センターの申請忘れはありませんか？

学校でけがをして通院した場合、医療費の給付を受けられる制度があります。通院した日から2年が過ぎると、申請ができなくなりますので注意してください。

特に3年生は、あと数ヶ月で卒業です。書類提出がまだの人は、急いでください。わからないことがある場合は、いつでも保健室に相談にきてください。



来室総数 119人

1日平均 約6.6人

来室理由TOP3

- 1位 頭痛
- 2位 腹痛（胃・腸）
- 3位 倦怠感

表面にも書きましたが、11月はインフルエンザなどのかぜ症状での来室が増えました。これから数ヶ月間は感染症流行期ですので、手洗いをはじめとした感染予防対策を一人一人が実践してください。また、寒さが厳しくなります。女子の月経痛が少しずつ増えています。タイツ、膝掛け、カイロなどで冷えを少しでもおさえるようにしましょう。