

# 保健だより 4月号

～ はじめまして！ ～

H23.4.8

日本橋女学館

保健室 NO.42

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい1年が始まりますね。

今年度より、本校の養護教諭となりました「立石理紗子(たていしりさこ)」です。

みなさんの健康と安全を保健の立場でサポートしていけたらと思います。

何かありましたら、気軽に保健室に来室してください。よろしく願いいたします。

この季節、寒暖の差があり体調を崩しやすいです。新しい環境になり、自分で感じている以上に体も心も疲れていると思います。無理をせず、体調管理に気をつけていきましょうね。

## …… 最近、よく眠れていますか？ ……

「夜中によく眠れない」、「日中に強い眠気がある」などの睡眠障害を抱える者は、日本人の5人に1人程度の割合で存在すると言われています。

睡眠障害は生活習慣とも関連することが示されており、研究が進められています。最近特に携帯電話使用が問題視されています。

※参考：「高校保健ニュース」

### 寝る前に暗い部屋で携帯電話を操作していませんか？

就寝前に携帯電話で会話すると、熟睡に到達する時間を長くして、熟睡の時間を短くします。また、携帯電話の電磁場が、不眠症、頭痛、精神的な混乱を引き起こす場合があるという研究結果も報告されています。

**就寝前の1時間30分は、携帯電話を控えましょう！！**

## お願い

### ☆ 薬はあげない・もらわない！ ～“自分用”を携帯する～

OTC（オーティーシー／over the counter）という言葉を知っていますか？今、「薬局で薬剤師さんにカウンター越し（＝OTC）に相談して、自分の症状に合うお薬を購入・携帯する生き方」が広がっています。

「同じ薬を飲んでいてって言っていたから、私の薬をあげたら急変しちゃった…」  
という事態も有り得ます。

「友達だから」という理由で、薬をあげる・もらうのもやめましょう。

※保健室では飲み薬を用意していません。

### ☆ ひとの血液を“直接”触らない！ ～手当のとき～

“知らない人の時”だけでなく、“知っている人（友だちなど）”の時も、  
「血液を素手で触らない！」は手当の大原則です。

※各教室に「鼻血バッグ（感染症対策バッグ）

（①ビニール手袋 ②ビニール袋 ③ポケットティッシュ）」を用意しています。

## お知らせ

健康調査票をお渡ししました。締切日は4月14日(木)です。  
ご協力よろしく願いいたします。