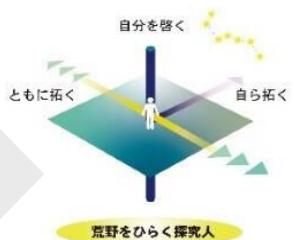


11月

11月の
健康・環境目標

保健だより

- ①薬（薬物）について考えよう
- ②美しいトイレになるよう心掛けよう



学校薬剤師 望月祐子先生による特別授業

1年生 薬物乱用防止講座

1年生の教科保健で授業をしていただきました。違法薬物、依存症、医薬品のオーバードーズ、相談窓口について教えていただきました。2,3年生の皆さんには既に学習していますが、大切なことなのでもう一度振り返る機会にしてください。

大麻や覚せい剤などの薬物

→ 1回の使用でも薬物乱用です。

依存症

→ 欲求をコントロールできない病気。薬物依存症は一生治療が必要。

医薬品の乱用

→ 医薬品を、決められた量を超えてたくさん飲んでしまうことを「オーバードーズ (OD)」という。医薬品を本来の目的以外に使ったり、過剰に摂取したりすると、さまざまな健康被害を引き起こしたり、やめられなくなったりするおそれがある。



学校薬剤師 望月祐子先生

生きづらさを抱えていませんか？

本当に苦しいときは、信頼できる人や相談窓口に声をかけてほしい。話すことで、少しずつ光が見えてくることがあります。学校の相談窓口、そしてSNSでの相談窓口もあります。

2年生 医薬品の正しい使い方～自分のからだを守るために～

セルフメディケーション

自分自身の健康に責任を持ち
軽度な身体の不調は自分で手当すること



- ① 薬と食事（食べ物や飲料）との相互作用はないですか？
- ② 生理痛でお腹が痛い。友達が鎮痛剤を持っていたのでもらって飲んでも良い？

答えはすべて **NO!**

セルフメディケーションの3本柱

自分をまもる力

知る	相談する	正しく使う
自分の体や心の状態を知る	信頼できる人に相談する	必要な薬を正しく選び使う

(授業スライドより引用)

薬を使う判断力を養って

世界に目を向けると、紛争やテロ、災害により満足に食糧もない国もあります。私たちが増やした耐性菌により、抗菌薬が効かないと言った更なる危険が出てくるのです。まずは不必要的薬は使わない。処方された薬を何も考えずに服用するのではなく、なぜその薬を飲むのか？医師にちゃんと自分で聞いて納得して治療を進めてください。

トイレの美化のこころがけ

11月に学校公開日があり、多くの人が来校されました。事後アンケートには、北高の環境の清潔さや、トイレが綺麗だったと感想をいただきました。日頃から、校内の掃除や環境整備が行き届いている成果です。特にトイレについては、毎日トイレ掃除の皆さんのが隅々まで掃除をしてくれているおかげです。そんな北高のトイレをきれいに保つために日頃から心がけてほしいことをまとめました。

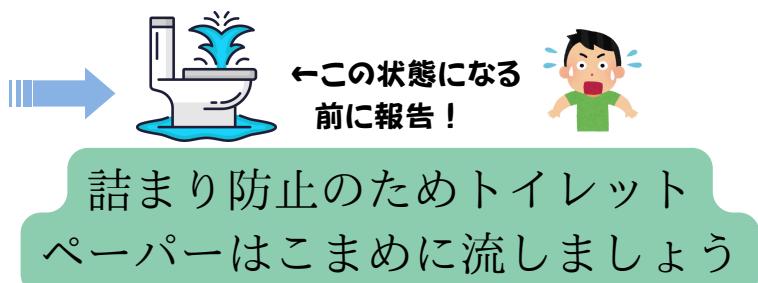
手を洗った後
手についた水滴を周囲に
飛ばしていませんか？



手洗場で髪を整えた後
洗面台に髪の毛が
落ちていませんか？



トイレが詰まって
水が流れないので
放っていませんか？



更衣室の使い方とマナー

綺麗な学校と言ってもらえる北高ですが、更衣室はどうでしょうか？「ゴミが床に落ちている」、「ゴミ箱が溢れている」といった声が聞かれます。掃除当番の人が毎日ゴミを拾ってくれていることを想像してみてください。更衣室を出る前に、自分が出したゴミが残っていないか確認しましょう。