

健やか駒女 だより

No.6



令和7年10月 2日(木)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

秋らしい風が心地よい季節になりましたね。10月は朝晩と日中の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。これからりんどう祭・修学旅行・研修旅行など、行事がたくさんあり、普段よりも体を動かしたり、気持ちが高ぶったりすることもあります。その分疲れやすくなるので、食事や睡眠をしっかりとって、元気に過ごすことが大切です。「少しだるいな」と感じたら無理をせず休むことも、自分の体を大切にする行動です。楽しい行事を思いきり楽しむために、自分の体調と上手に付き合っていきましょう。

トピック1

10月17日～23日は薬と健康の週間



クイズで覚える！薬の飲み方・使い方

Q1,薬を飲むとき

何で飲む？

1. 水かぬるめのお湯
2. 清涼飲料水
3. 牛乳



Q2,余った薬、

貰ってもいい？

1. 誰からでも貰ってOK
2. 家族ならOK
3. 貰ってはいけない



Q3,「食間」って

いつ飲めばいい？

1. 食事の最中
2. 食事のあと2～3時間経った時
3. 昼食後



Q4,薬が効かない！そんな時、どうする？

1. 決められた間隔をあけ、同じ量のみ
2. すぐに同じ量のみ
3. 量を増やして飲む



Q5,体調がよくなった！

病院で処方された薬は？

1. 最後まで飲み切る
2. 医者（または薬剤師）の指示に従う
3. 飲むのをやめる



答えと解説

- Q1 正解は…【1】 水以外のもので薬を飲むと、その効果が強く出たり弱く出ることがあります
- Q2 正解は…【3】 医薬品は一人ひとりの病気や症状に合わせて使います。医薬品は、思わぬ副作用やアレルギーを引き起こす危険があります。誰かにあげたり、貰ったりしてはいけません
- Q3 正解は…【2】 食間は、食後2時間程度が目安です
- Q4 正解は…【1】 薬は消化管で吸収され、血液に入って全身に運ばれます。医薬品の効果が現れる血液中の濃度（血中濃度）になるよう、使用方法や使用量が決められています。回数を増やすと危険なことがあります
- Q5 正解は…【2】 薬の種類によって服用期間が違います。処方された際の説明を守りましょう

トピック2

10月15日は世界手洗いの日

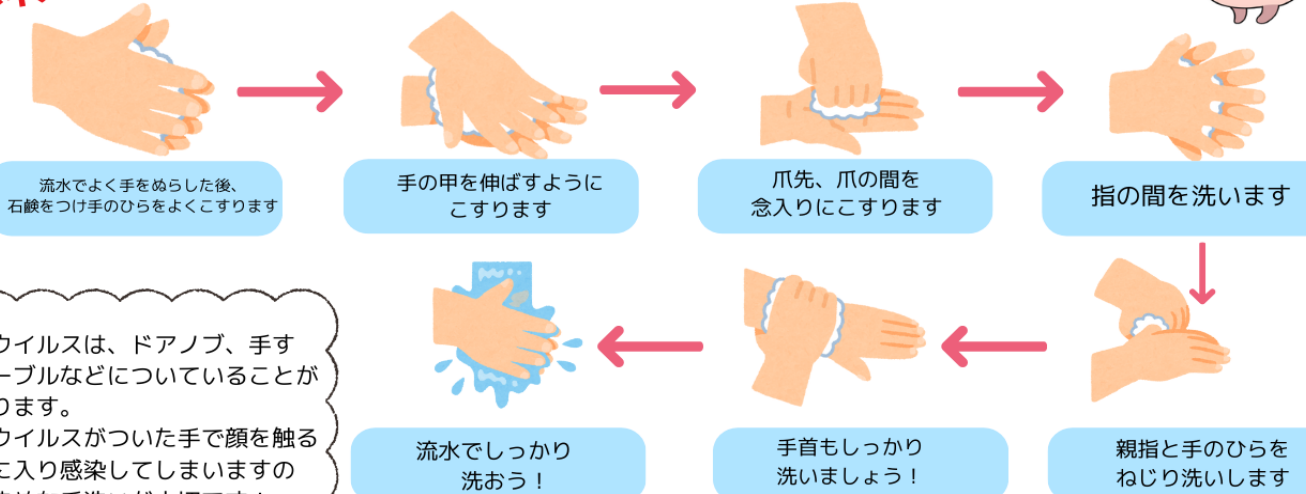
これから感染症が流行する時期！

睡眠・食事を
しっかりととり、
生活習慣を整えよう！



手洗い
ポイント

手洗いをこまめにしよう！



細菌やウイルスは、ドアノブ、手すり、テーブルなどについていることが多くあります。細菌、ウイルスがついた手で顔を触ると体内に入り感染してしまいますので、こまめな手洗いが大切です！

手洗い・換気・咳エチケットを大切に！
風邪症状があるときはマスクをしよう！

トピック3 本校はJKクリニックに賛同し、推進校になりました！

JKクリニック

ってなんだろう？



女性からだ推進大使

「生理つらい」はSOS！婦人科に相談しよう！



女性3人組インフルエンサーユニット自分たちの健康意識と、思春期女性のフォロワーを数多く抱える責任感から、2023年5月より「女性からだ推進大使」の活動を開始。思春期向けの啓発活動を中心に積極的に情報発信を行う。

かわいいじーまぐねと
CRAZYMAGNET

JKクリニックとは？

JKクリニックは10代女性が安心して悩みを相談できる婦人科クリニックの目印です。JKクリニックの「JK」は女子高校生だけではなく、思春期からの女性の健康管理(=JK)の大切さを表しています。

みなさんへ

1つでもあてはまるとき、生理について不安なとき、すみやかにJKクリニックを受診しよう！

- 月経(生理)が3か月以上きていない
- 月に3回以上、月経でないときに出血がある
- 痛み止めを何度も飲むほど月経痛が辛い
- 夜用ナプキンでも3時間もたずもれてしまう
- 毎回の月経で重めの痛みがある

JKクリニック一覧

全国拡大中
クリックしてみよう！

<https://josei-karada.net/jkclinic/search/>

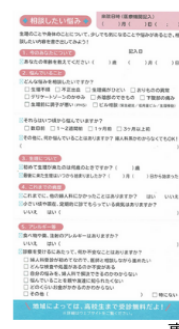
保護者の方へ

お子さんがカードを見せたとき、受診すべき何か知らの不安を抱えています。

保護者の方へ - JKクリニック



表



裏

保健室前に置いてあります！裏面の「相談したい悩み」をご記入の上、JKクリニックに受診する際にお持ちください。

