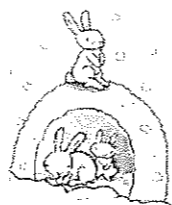


ほけんだより 12月

2022. 12. 16(金)
札幌大谷中学校・高等学校
保健室



2022年も残すところ、あと2週間ほどとなりました。今年は皆さんにとって、どんな1年でしたか？

保健室では相談や悩み、不調を聞くことが増えた1年でしたが、一昨年、昨年と休校や一斉オンライン授業で皆さんに会えない日々があったからこそ、直接話せる喜びも実感した年でした。

2023年は卯年。うさぎのようにピョンピョンと、飛躍の年になりますように。

コロナ禍でのセルフケア～市販の風邪薬の使い方を考える～

冬を迎え、風邪症状での保健室利用が増えています。

体調が悪いとき、皆さんはどんな風に自分の体をいたわっていますか？

暖かい服装で体を冷やさないように気をつけることや、水分補給をして休養すること、風邪薬をのむことなどが考えられますが、いかがですか？

風邪薬を飲むことで、症状がおさえられて、コロナやインフルエンザの発見が遅れてしまうのでは？と心配する声も聞かれます。体調が悪くても、市販薬を使わない方が良いでしょうか。



市販の風邪薬(総合感冒薬)や熱さまし・痛み止め(解熱鎮痛薬)の使用には、ポイントや注意点があります。

市販薬の使い方のポイント①・・・「辛い症状を和らげる」ために使用し、休息をとること。

風邪をはじめとする感染症を治すのは、風邪薬ではありません。あくまで、自分の免疫力なのです。

発熱は体内で病原体が増えるのを抑えるため、咳は病原体などの異物を体内から追い出すためです。

食事や水分、睡眠が十分に取れる程度の症状なら、薬を使わなくても大丈夫。ですが、食事や水分が取りにくい、眠れない程の症状がある場合には、薬で症状を和らげることも大切です。

市販薬の使い方のポイント②・・・症状に合ったものを選び、用法・用量を守って安全に使用すること。

総合感冒薬：多種の薬が開発され、咳や喉の痛みに効きやすいもの、鼻水に効きやすいもの、熱に効きやすいものがあります。自分の症状に合ったものを選びましょう。

解熱鎮痛薬：アセトアミノフェンという成分の解熱鎮痛薬は副作用が少なく、子どもにもよく使われています。

症状が熱や頭痛、喉の痛みなどの痛みに限られる場合は、総合感冒薬よりもアセトアミノフェンが主成分の解熱鎮痛剤を使用する方が安全です。

薬を購入するときに「登録販売者」や「薬剤師」に確認しましょう。



注意点・・・風邪と決めつけしないで、病院受診の準備も並行して行いましょう。

体調不良の様子を見るときには「本当に風邪なのかな？」「風邪じゃないかも？」と疑う視点も大切です。

真っ先に思いつくのは、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザですが、それ以外にも、肺炎や中耳炎、扁桃炎など、細菌感染症の可能性もあります。そのため、以下の症状がある時にはすぐに医療機関を受診しましょう。

- 呼吸が苦しい
- 頬が痛い
- 喉が痛くて口が開けにくい

また、不調者本人に持病があるときや、同居の家族に高齢者がいるときなど、新型コロナウイルスの重症化のリスクが高い人がある場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

日頃から、家の近くの発熱外来を調べておく、年末年始や休日でも受診ができる医療機関を調べておくなどの備えも大切です。

やる気スイッチ ～まずは、行動！！～



待ちに待った冬休み。寒い朝はいつもより少しゆっくり起きて、時間に追われずに朝食を食べるのもいいですね。

普段はできない過ごし方ができるのが長期休みの魅力ではありますが、眠気にまかせて起きるのが午後になってしまったり、ボーっとして何もしていないまま時間が過ぎてしまったりするのはもったいないだけでなく、冬休み明けの生活に戻るのも大変になってしまいます。

やる気のスイッチをうまくコントロールして、有意義な冬休みにするにはどうしたら良いでしょう？

そもそも、やる気がないと行動できないと思いませんか？

薬剤師で脳研究者の池谷裕二氏によると、どうやらその考えは、逆のようです。

手足や頭を使うと脳の側坐核という部分を刺激します。側坐核は刺激されると「やる気物質」と呼ばれるドーパミンを分泌します。ドーパミンが分泌されることでやる気が湧いてくるのです。

つまり、行動しないとやる気スイッチは入らないのです。

勉強がやる気になれない人は、まずは、ノートを開いて簡単な計算や漢字の練習をしてみましょう。掃除にやる気が出ない人は、ゴミだけ集めて捨ててはいかがでしょう。

運動にやる気が出ない人は、その場でスクワットを試してみる等々・・・自分が取り組みやすい行動を10分続けてみましょう。続けていくうちに、脳への刺激となり、やる気スイッチが入っていくと言われています。いつも、「せっかくの長期休みだったのに、なにもできなかった・・・」と後悔してしまう人は、悩む前に、できそうなことから行動してみませんか？



困りごと・悩みの相談先



経済協力開発機構のメンタルヘルスに関する国際調査では、2013年と2020年の比較で、日本国内でうつ病・うつ状態の人の割合が2倍以上に増加しています。新型コロナウイルスの感染拡大や、それに伴う生活の制限・変化が要因といわれています。今年度は制限が緩和され、皆さんの学校生活も感染拡大前に近い状況に戻っていますが、経済面の影響や、自粛に伴う気力・体力の低下など、回復までに時間がかかることが予測されます。

悩みや気分の落ち込み、無気力など、心の調子が優れない場合は、話すことで楽になる場合もあります。一人で抱えず、家庭や担任の先生、保健室など、声をかけて下さいね。

冬休み中や、知っている人には相談しにくい・・・という場合は下記の様な相談窓口もあります。インターネットで検索すると、メールやチャットでの相談を設けている相談先もあります。

- ・24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310 24時間受付・年中無休
- ・子どもの人権110番 0120-007-110 平日 8:30～17:15
- ・いのちの電話 (全国)0120-783-556 毎日 16:00～21:00
北海道いのちの電話 011-231-4343 24時間受付
- ・チャイルドライン 0120-99-7777 毎日 16:00～21:00
- ・よりそいホットライン 0120-279-338 24時間受付

