

# ほけんだより 10月

令和3年10月13日（水）  
国立市立国立第三中学校  
主任養護教諭 林田 智子

風が涼しく感じられ、日中気持ちよく過ごせる日が多くなってきました。明け方は気温がぐっと下がり、寒く感じることも増えてきます。学校では標準服登校になりました。夏服から冬服へ移行しますが、期間を長くして個人の感覚に合わせてやすくしています。その日の気温や自分の体調に合わせてどのくらい厚着か（または薄着か）調節しましょう。

\*\*\*\*\*  
体育祭に向けての健康管理

今年度は、午前中だけで終わる短時間集中型の体育祭です。「ここ！」というところで、十分に力が発揮できるよう、体調管理をしていきましょう。



病院で医師に出してもらった薬を処方薬、自分で買える薬を市販薬と言います。どんな薬も、効果（ベネフィット）とともに、必ず副作用（リスク）があります。

薬を使う時には、必要性や自分の症状に合った薬なのか、用法・用量が正しいかを確認して使いましょう。



- 準備運動をしっかりする：ラジオ体操でも体はだいぶ温まります。鍛えている人はスタートダッシュ等さらに準備運動を追加した方が、良いパフォーマンスにつながります。
- こまめに水分補給：十分な水分補給も良いパフォーマンスにつながります。でも、競技の直前に一気に飲みはNG。30分前くらいまでに、しっかりと飲んでおきましょう。

○快食・快眠・快便：しっかり眠ることで、競技に集中して体を動かします。バランスのとれた食事で作る「体からの健康のお便り」（=大便）をすっきり出せば、体も軽やかに動くでしょう。

一人一人のベストパフォーマンスを期待しています。

## 薬の役割ってなんだろう？

- ・原因を取り除く
- ・病気を調べる
- ・症状を和らげる
- ・病気を予防する
- ・足りないものを補う

病気を治すのは、みなさんの体に備わった「自然治癒力」という力。その力を手助けしてくれる強い味方が、薬です。薬を使うときは用法用量を守り、「治ろう」とがんばる体をサポートしてあげましょう。