



令和7年 12月5日
狛江市立狛江第二中学校
保健室

ニュースなどの報道でも話題に上がっているように、今年のインフルエンザは例年より1か月早く全国的に流行が始まっています。東京都感染症情報センターの最新データ(12/3 現在)によると、今シーズンは10代の感染が全体の8割を占めているようです。

どんな風邪にも負けないためには、“免疫力を高めること”が大切です。受験勉強や習い事など忙しい毎日を送っている人も多いと思いますが、エネルギーを補給し、ゆっくり体を休ませる時間を作りましょう。



12月3日(水)「3年生 正しい薬の使い方教室」より

学校薬剤師の山村先生によるご講演がありました。

人の体には「自然治癒力」が備わっており、「寝たら治る」と考えられていた時代もあります。ただし、中には「自然治癒力」では治らない疾患やケガもあります。つまり『薬』とは自然に治らない病気を、治す手助けをするために作られたものです。今回の講演の中では、薬の種類や使用方法、副作用についてもお話がありました。山村先生からは「薬はオーダーメイドで作られているもの」とお話がありましたね。一人一人に合うものを考えて処方されている薬を、家族や友達に「使っていいよ」と安易に渡してはだめです。使い方の注意を守り、正しく薬を使いましょう。



—3年生の感想より—

- ・薬は飲み方を間違えると命に関わることを知っていたが、それを再認識しました。
- ・たまに友達が薬を渡しているところを目にするので、止めることができるように心がけたい。
- ・水で飲まない薬の効き目が遅くなってしまうことや、効果が変わってしまうことがわかった。
- ・主作用、副作用の違いや、食間の意味が印象に残りました。
- ・人から貰わず、人にあげず、正しい飲み方、量で薬と関わりたい。
- ・錠剤にコーティングがあるのは知っていたけど、4層構造に工夫されているのは初耳でした。
- ・市販薬の幅が一気に増えたけれど、アレルギーや用量・用法をしっかりと確認しようと思った。
- ・薬の力だけに頼って体調不良を治すのは難しいと学んだので、しっかり寝て、規則正しい生活を送ることを意識しようと思いました。
- ・OTC 類似品を使い、セルフメディケーションをしていきたいです。

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

ふゆやすみを

合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す すいみん時間はたっぷり取ろう

み みんなで笑って、よいお年を



あとちょっとで冬休みですね。年末年始はイベントがあり、夜更かしや朝寝坊、食べ過ぎてしまうこともあるかと思いますが、楽しむことも大切です。有意義な時間を過ごしましょう。リフレッシュしたみなさんと3学期の始業式に会うことを楽しみにしています。もしも「学校に行くのは、いまいち気分が乗らないな…」という人は、保健室をこっそりのぞいてください。