

# ほけんだより 11月



札幌市立稲積中学校  
2019/11/5 保健室

今シーズンは例年よりインフルエンザの流行時期が一ヶ月ほど早くにやってきました。手稲区でも10月半ばに学級閉鎖となった学校がありました。今現在は少し落ち着いているようですが、他区ではまだ数校が学級閉鎖をしている状態です。

稲積中学校ではまだインフルエンザは出ていませんが、咳・鼻・喉・熱と体調を崩す人がずいぶん増えました。お薬の力を借りることの多いこの季節。中学生であれば、ある程度自分で薬を管理することも必要になってきます。お薬の使い方、あなたは大丈夫ですか？



## 水・ぬるま湯 以外のもの飲む

お茶・牛乳・ジュース・コーヒーなどで飲むと、効果が弱まったり、副作用が強くなることもある。

## 食事ができない時は

食前・食後の薬を飲まないできるだけ決められた回数を守る。クッキーなどを少しでも食べるか、多めの水で飲む。ただし吐き気が強いときは少し落ち着いてから。

飲み忘れたら、  
いっきに2回分飲む  
血液中の薬の濃度が高くなりすぎて中毒症状や副作用がでることがある。絶対ダメ！



## 食前とか食後は 気にしない

薬の量・期間・タイミングは、血液中の薬の濃度をコントロールするために決められているものなので、しっかり守る！

## 水なしで飲む

薬が食道や胃の粘膜とくっついて溶け、炎症を起こす。コップ一杯の水で飲むこと。

副作用は気にしない  
いつもと違う症状がでたら、必ず処方してくれた病院に相談すること。

## 飲みにくいから錠剤をくだいたり、カプセルから出す

薬の形は、薬が吸収される場所(胃・腸)や時間が計算されて作られているので×

## 何のための薬かよくわからない

保護者から渡される薬でも、何のための薬か、一日何回飲む薬か等、**自分でしっかり確認！  
親任せにしない！**

## 自分の薬を人にあげる

症状が似ていても原因が同じとは限らない。強いアレルギー症状を起こす危険もあるので絶対にダメ！

# 心のレッスン 始めましょう

前回のレッスンでは、自分は怒りを感じたときにどう反応するか『自分の怒りのサイン』を見つめてみました。

何もないのに怒り出す人はいませ。今回は、『怒りの元になった感情』と『怒りを感じたら、どう行動するか』を考えてみましょう。



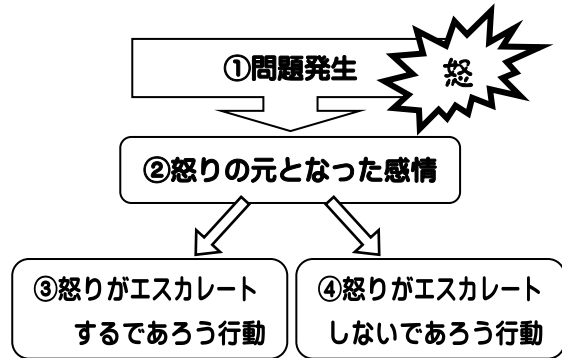
## … レッスン2: 怒りのしくみ …

### 【用意するもの】

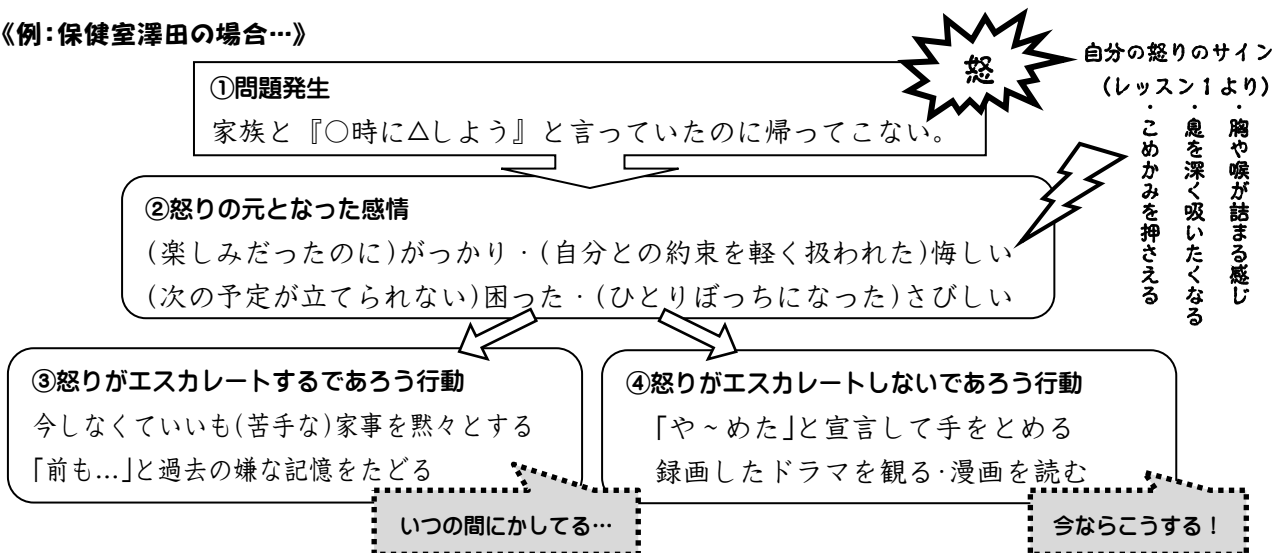
A4の用紙1枚とペン、できればペアとなる人

### 【方法】

- ・A4の用紙を縦に使い、右図と同じ絵を描く。
- ・①に最近怒った事柄について簡単に記入する。
- ・②を記入する。最初なかなか出てこない事が多いので、その場合は④を先に記入する。
- ・普段の行動を思い出し③、④を記入する。
- ・ペア同士で自分が記入した内容を説明し、似てるところ・違うところを交流する。



### 《例：保健室澤田の場合…》



前号でもふれたとおり、怒りを感じることは自然なことで、決して悪いことではありません。大切なのは、その後の行動選択です。この選択で自分自身や周囲への影響に大きく違いが出てきます。怒りを無理に抑えるのではなく、『怒りのサインをキャッチ』したら『怒りがエスカレートしない行動にトライ』してみましょう。できなくてもいいんです。「あ、また自分でエスカレートさせてた。」と気づくことが大事。そして違う行動をしてみようと意識することが大切なのです。

怒りの元となった感情にも目を向けましょう。『あ～、自分は悲しかったんだな』『さびしかったんだ…』と理解することで、自分を責めたり傷つけたりせず、自分を大切にしながら次の行動がとれるようになっていきます。

**怒りの元となった感情は何でしたか？**

**その後、あなたはどんな行動を選択しますか？**

