

10月

ほけんだより

No.6

2026.10.16

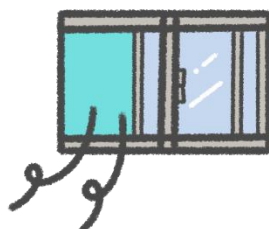
簾舞小学校

保健室

本校ではまだ流行していませんが、近隣校ではインフルエンザでの学級閉鎖になったところもちらほら出てきています。まだまだ半袖登校が目立つので、体を冷やさない服装・脱ぎ着して調節できる服装へのお声がけをよろしくお願いいたします。

ウイルスにまけない

体づくり&生活

てあら
手洗い・うがいかんき
換気バランスのよい食事
しよくじてきど うんどう
適度な運動

リラックス

じゅうぶん すいみん
十分な睡眠

左の画像は、保健室横の掲示物です。ハンカチを準備しよう！持ち歩こう！という気持ちが高まるといいなと思い、ハンカチ占いを始めました。ぜひお子さんと一緒にラッキーハンカチ✨を予想しながら、毎日のハンカチ携帯にご協力いただければと思います。



10月17～23日は、医薬品の正しい使用方法や、
薬剤師が果たす重要な役割について広く知ってもら
うための啓発週間です。

頭痛薬の飲みすぎ、要注意です!!

頭痛薬を飲みすぎることで頭痛が慢性化・悪化する「**薬物乱用頭痛**」
というタイプの頭痛があります。頭痛が慢性化していたり薬物乱用頭痛
が疑われたりする場合は、頭痛外来や脳神経外科で相談することをご検
討ください。傾向や環境因子を探るために頭痛や服薬の記録をつけるア
プリなどを活用するのもオススメです。(「頭痛ーる」、「頭痛ろぐ」など)

薬に頼るほど脳が過敏になり、悪循環(ループ)に陥る



薬の効果が切れると頭痛が起こり、さらに薬を飲むループが発生します。

朝の頭痛や「月15日以上」の頭痛が疑いの目安



鎮痛薬などを月10～15日以上、3か月を超えて使用していると注意が必要です。