

令和 5 年 10 月  
京都市立太秦中学校  
保 健 室

大きな行事が終わりました。疲れは、出ていませんか。9月には体育大会があり、先日「太秦文化の日」がありましたね。みんなの頑張っている姿を見て喜しかったです。京都市では、インフルエンザやコロナウイルス感染症が流行中です！体調が悪いときは、無理をせずに休養しましょう。また、外出後や食事前には、しっかりと手洗いをしましょう。

## 10月17日～23日は「薬と健康の週間」

特別なこと？

身近な 薬 と「薬物乱用」

「薬物乱用」という言葉から、みなさんはどんなイメージをもつでしょうか。多くの人は覚せい剤や大麻、またはタバコやアルコールなどといった、法律で所持や使用が禁止・制限されている薬物などを思い浮かべるかもしれません。確かにこれらは、依存症をはじめとして心身に深刻な影響を及ぼすものが多く、その乱用の広がりは長年にわたって大きな社会問題になっています。



では一方、普段から私たちの身近にある薬はどうでしょうか。実は、一般的な誰もが使っている薬でも、同じようなことが起こりうるのです。ドラッグストアやコンビニ…最近では、薬はいっそう手に入りやすくなり、私たちの生活に浸透してきました。しかし、用法・用量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をしたりすれば、こうした薬でもやはり「薬物乱用」にあてはまるのです。



では一方、普段から私たちの身近にある薬はどうでしょうか。実は、一般的な誰もが使っている薬でも、同じようなことが起こりうるのです。ドラッグストアやコンビニ…最近では、薬はいっそう手に入りやすくなり、私たちの生活に浸透してきました。しかし、用法・用量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をしたりすれば、こうした薬でもやはり「薬物乱用」にあてはまるのです。

薬は、どんなものでも『リスク』を伴います。リスクを減らすためにも、正しく薬を使うことが大切です。忘れないでくださいね。

## 必ず守って！ 薬の飲み方



市販薬・処方薬は  
あげない・もらわない



用法・用量を守る

勝手に割ったり  
開けたりしない



必ず自分に合った薬を使用しましょう



# みんなが気になっている身体測定のお知らせです！

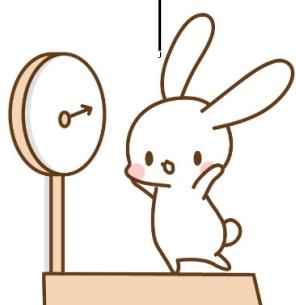
1年生：10月20日（金）

2年生：10月25日（水）

3年生：10月19日（木）

26日（木）の予定でしたが変更しています。

1組：10月25日（水）



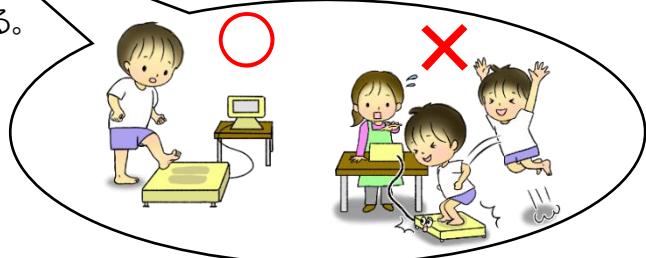
## ＜身長の測り方＞

- \* 目と耳が水平になるように、少しだけあごを引く。
- \* 「かかと」、「おしり」、「背中」を柱につける。
- \* 髪を結ぶ場合は、下の方で結ぶ。  
お団子やポニーテールは、×



## ＜体重の測り方＞

- \* 静かに体重計に乗る。
- \* 測り終わるまでじっとする。
- \* ゆっくりと体重計から降りる。



身体測定は、「からだがバランスよく成長・発育しているか」という状態をみます。成長する時期には、個人差があります。ほかの人と比べて背が高いとか、体重が重いとかを気にすることはありません。大切なことは、からだ全体がバランスよく成長していることです。からだのことで気になることがあるときは、保健室に相談にきてくださいね。

