

ほけんだより 10月



令和6年10月18日

群馬県立前橋清陵高等学校
保健室

後期が始まりましたね。秋休みは、少しゆっくりと過ごせましたか？3・4年生で就職や進学のある人は、ゆっくり過ごせなかったでしょうか？

さてまだまだむし暑い日が時々あり、いつになったら涼しく心地よくなるのでしょうか？

でもこんな贅沢を言っていると能登半島の人には、大変申し訳ない気持ちになります。少し立ち直って、気持ちが少しだけ前向きになってもまた大変な豪雨に見舞われてしまいました。私だったら立ち直れるだろうか？何も力になれない事に情けない気持ちになります。唯ひたすら、自分の日常をしっかりと歩むことだと思っています。いつか力になれることがあったら、1つでも実行できたらと思っています。



安心とわくわく（9月号の続き）

私たちには、根っこを求める心と翼を求める心、つまり下方向に向かう心と上方向に向かう心の二つの全く異なる心の動きがあります。そして、どうも最近の傾向として、わくわくと空を見上げて翼をはためかせようとする心よりも、安心や落ち着きを求め根っこを張ろうとする心のほうが私たちにとって優勢になっているのではないかと私は思います。あるいは、わくわくは、学校や仕事などの現実の生活の中よりも、ゲームや動画、SNS、アミューズメントパークの中など、現実とは離れた閉ざされた空間の中でしか体験することができなくなってきているようにも思います。なぜ私たちは翼を求める心を持ちにくくなってしまったのでしょうか。それにはきちんと理由があります。この理由を知らずに、いたずらに前向きになろうとしたり、希望を持とうとしたり、ゲームや Youtube から離れようとしたりしても、その努力は徒労に終わるでしょう。理由があつてそうなっているのですから。その理由を先入観や偏見を持たずできる限り冷静かつ正確に探し当てることとしましょう。いつものようにじっくりと。時間をかけて。

出典（心理オフィス えんノート 畠山正文）

10月から薬が値上げ。ジェネリック薬品でないものも数パーセント上がります。

1錠100円の先発薬と同60円の後発薬がある場合、差額は40円。先発薬を希望すると、差額の4分の1にあたる10円が保険適用とならず、「特別の料金」となる。さらに10円には消費税として1円かかる。3割負担の人なら、30円で手に入った薬が、38円払わないと入手できなくなる。一方、ジェネリックなら、自己負担は18円のみで変わらないため、

先発薬との差は現在の 12 円から 20 円に。

NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れば いっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

NG 食事と一緒に飲む

食間？ 食事中？



食事中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

NG たくさん飲む

早くなおりますように～！



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

間違った使い方はリスクではありません。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使しましょう。

NG あげる

わたしの、あげる～♪



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

がん教育 その2

入院中に本当にありがたいなと思った出来事です。手術後初めてシャワーを浴びられる日にシャワー室に行ってみると、シャワーが出ていてすごく暖かくしてくれてあったのです。こうしておいたら入りやすいのではと心配りをしてくれたのです。心が温まる出来事でした。

「がん」ってどんな病気？

今は、2人に1人は罹るであろうと言われている病気です。体をつくっている細胞にあるDNA（遺伝子）が傷つくことで生じます。

わたしたちの体では、毎日数千億個の古い細胞から新しい細胞に生まれ変わっています。細胞分裂をするときには、もとの細胞の設計図であるDNAが正確にコピーされ、同じ細胞ができ上がります。このとき、正確なコピーができずにミスが起こることがあります。コピーミスを起こした細胞はほとんどが死にますが、死なずに特殊化し、ずっと分裂をくり返す細胞ができることがあります。これが「がん細胞」です。私たちの体が持つ免疫細胞がこれらのがん細胞をその都度退治してくれます。ところが、老化や日常生活の不摂生などにより、細胞分裂のミスが増えたり、免疫システムの働きが低下したりすると、発生したがん細胞がどんどん増殖してしまうのです。 次回は「転移・がんはうつる病気なの？」

