



保健室前のもみじの葉も、いろづきはじめ、秋の気配が感じられるようになってきました。さあ！“実りの秋”です。あなたは何をみのらせますか？

## 「まっすぐ」はNG?? ストレートネックとは

よい姿勢のイメージから「首はまっすぐのほうがいいんじゃないの？」と誤解している人もいますが、本来、首の骨（頸椎）には、重さのある頭を支えるためにカーブがあります（「生理的前彎」といって、前に少し曲がった形です）。ところが、猫背などのよくない姿勢やパソコン・スマホなど画面を見ながらの長時間作業で、首がまっすぐになって緊張した状態が続くと、カーブが消えて、首の痛み・肩こり・頭痛、ひどくなるとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が現れます。これを『ストレートネック』といいます。



予防のためには普段からよい姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作を長時間続けないようにすることのほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすようにするといいいそうですよ。



かぼちゃのおいしい季節。かぼちゃにはビタミンA・E・Cが豊富。まさに野菜のエース！！

### 【簡単かぼちゃクッキー】

- ・かぼちゃ 40g
- ・砂糖 20g
- ・サラダ油 20g
- ・薄力粉 50g

- ①かぼちゃをレンジでチン。皮を取る
- ②オープン 170℃で余熱
- ③チンしたかぼちゃに砂糖とサラダ油を入れ混ぜる
- ④薄力粉を混ぜる
- ⑤形を整え 170℃15分焼く
- ⑥できあがり



## \*薬と上手に付き合おう\*

頭が痛い、お腹の調子が悪い、かぜをひいたなど、あらゆる場面で薬の助けを借りることがあると思います。しかし、その薬の使い方間違っていないか？薬についての知識を身につけて、正しく使用しましょう。

### ★くすりの正しい服用ポイント★

- ①**タイミング** 食前、食後、食間など決められた時間を守りましょう。
- ②**量** 勝手に飲む量を増やしたり減らしたりするのは避けましょう。
- ③**方法** 飲み薬はコップ1杯の水で飲むのが原則。
- ④**期間** 治ってきたから大丈夫と自己判断で服用を中止するのはやめましょう。

### ① タイミング

薬を飲む時間には4つのタイプがあります。

この他に、頓服薬（とんぷくやく）といって、解熱剤や咳止めなど、その症状が出たときにだけ飲む薬もあります。

### ② 量

早く治したいからもう1錠というように、飲む量を勝手に増やしてしまうと、副作用が強く出てしまうことがあります。必ず指定された量を飲むようにしましょう。

### ③ 方法

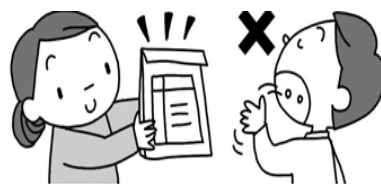
水なしで飲むと、薬がのどや食道にひっかかり、炎症を起こすことがあります。特にカプセルはひっつきやすいため、注意が必要です。また、水の量が少ないと、薬の吸収が悪くなったり、遅くなったりして十分な効果が出ないことがあります。

### ④ 期間

薬の中には、処方された分は飲みきらないと効果が出ないものもあります。医師から指示された期間をきっちり守って服用しましょう。

### 薬はいつ飲む？

食前…食事の約30分前  
食後…食事の約30分後  
食間…食事の約2時間後  
就寝前…寝る約30分前



人によって合う薬は違うので、学校で飲み薬は渡していません。予測できない副作用やアレルギー反応が出ることもあるからです。必要な人は自分に合った薬を家から持参してください。友だちと薬のやりとりは絶対にしてはいけません！