

# ほげんだより 12

習志野高校 保健室

定期考査も終わり、今年の登校日は残り8日になりました。  
今年はどんな1年でしたか？新たな気持ちで2026年を迎えられるように、この1年を振り返ってみましょう。さて、12月に入り一段と気温が下がり、空気が乾燥する季節になりました。感染症シーズン襲来です。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じです。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに。

## 『 今月、急に寒くなったこともあり… 生理痛での保健室の来室が増加しました 』

生理痛の薬、いつ飲む？



### — 痛くなってからでは遅い？ —

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

### — 生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？ —

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服用では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。



鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。

保健室からの  
お知らせ

## のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?

寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で咳や肌のかさつきなどが出てきていませんか？

### 今月のテーマ：皮膚トラブル

かゆみ



あかぎれ



しもやけ



犯人は暖房かも。

暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。かぜなどのウイルスが広がりやすい環境でもあります。

「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットに♪

### 乾燥から守る3つの技

#### 加湿する

例えばぬれタオルをかけるだけでもOK

#### 水分をこまめにとる

温かいお茶や水を少しずつとりましょう

#### スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う

