

薬は正しく使いましょう

病気やケガが治すための薬ですが、正しく使わなければ効果が得られず、むしろ健康被害を招き起こすこともあります。使用前には必ず使「方」が正しいか確認しましょう。

薬は大きく分けて2種類

①は「医療用医薬品」
医療機関で処方される薬です。
お医者さんの体格、症状などに合わせて
出しているのど人に合わせて、人がおそれる
はけいけい。

②は「市販薬(OTC医薬品)」
薬局などで購入できる市販の薬です。
Over The Counter(OTC)の略で、オタ
越した薬を意味するに由来しています。



まずは、薬の説明をきちんと
聞くこと。OTC医薬品は、
付属されている説明書を
よく読むことが大事です。



説明書は読む順番も必ず読んで
正確に読んで保管しましょう。

11月になり、校内の木々も紅葉して秋らしい景色にはなっています。
初旬には汗ばむほどの暑い日もありましたが、急に冷え込みが厳しく
なり、例年並みとはいえず、気温差は体にこたえます。寒暖差が
体を冷やしてカゼをともないよう、衣服の上手に調節しましょう。
また、これから冬にかけては、空気が乾燥しやすく、D疾患や鼻
など生じやすい時期です。部屋の加湿や
換気をする時に行って、環境を整えましょう。



11月9日換気の日

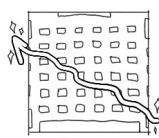
いい(1) <う(9) き=いい空気のきき合わせから、良い空気に保つ
ために換気と換気日として定められています。

換気目的 外と内の空気を入れ替える！



換気を怠っていると...
教室や検室の中の二酸化炭素
濃度が高くなってしまいます。
そのうち、様々な身体症状が
現れます。

換気ポイントは、
空気の通り道を作ること



前後2方向のドアを空
対向に開けることで全体に
空気が抜けていきます。



他に、カーテンや布の障子を下ろし、
障子の裏側やアクリル板の裏側に
くっつくこともあります。



前後2方向の
空気が抜けて
換気不足...
換気不足...
換気不足...

食生活の注意点

1 食生活リズムを守る

食前・食後・食間・検室前、検室後など
薬を飲むタイミングは薬が効果的に
かかります。

- 食前：食前の約1時間～30分前
- 食後：食後の食後の30分以内
- 食間：食後の約2時間後
- 検室前：検室前の約30分前
- 検室後：検室後



2 食生活リズムを守る

同じ薬でも年齢や体重などで飲む
量がちがってきます。
症状が治まらないうちは
飲み続けるなど、薬による服薬期間
は必ず守っています。



3 飲み合わせに気をつける

いくつかの薬を飲むときは必ずお医者さんや
薬剤師さんに相談しましょう。飲み合わせが
悪いと薬の効果が得られず、場合によっては
副作用がでることがあります。



保護者のみなさまへ
11月上旬の暖かさから、急に気温が
低下したり、曇り、雨の連続と
かえりかえり、季節です。毎日の生活
の習慣など基本的な感染対策を
行うよう、ご家庭でもお声がけを願
います。
その他、お子様の健康に関するご
相談がございましたら、学校に
ご連絡をお願いします。

ほげんだより

吹田市
古江台中学校
保健室
R5.11.17