

ほけんだより

10月

金沢向陽高校 保健室

10月17日（土）から10月23日（金）までの1週間は

「薬と健康の週間」

です！！

^{くすり}「薬」をリスクにしないために！守ってほしい7つのこと！！

- ① 決まった時間、量、用法を守ること☆
…血液中の薬の濃度をコントロールするために決められています。
- ② コップ1杯の水で飲むこと☆
…水なしだと、のどや食道にくっついて傷つくこともあります。また、お茶やジュースは薬の成分を変化させることも。
- ③ 飲み忘れても2回分まとめて飲んだりしない☆
…忘れた場合、医師や薬剤師に相談を！
- ④ いつもと違う症状が出たら、すぐに医師に相談☆
…副作用かもしれませんよ！
- ⑤ 病院でもらった薬は人にあげてはいけません☆
…それぞれに合う薬が処方されています。ショック症状を起こすことも。
- ⑥ 病院の薬と、市販薬やサプリメントと一緒に飲んではいけません☆
…効果に影響があったり、重大な副作用をおこしたりすることがあります。飲み合わせについては医師や薬剤師に相談してください。
- ⑦ カプセルから出したり、砕いたりして飲んではいけません☆
…薬の形も効果を考えて作られています。飲みづらければ医師に相談を！



* 病院へ行こう *

学校生活を健康・安全に過ごすために、健康診断が終わった後、専門医の受診を勧められた人は早めに行きましょう。陸上競技大会も控えています。場合によっては活動を制限することがあります。



引き続き感染症に注意！

肌寒くなり、そろそろ冬の感染症も気になる季節になりました。

- ・インフルエンザ
- ・ウイルス性胃腸炎
- ・溶連菌感染症
- ・RSウイルス感染症 などなど

※予防の基本は同じ※

- ①手指の清潔（手洗い）
- ②換気
- ③風邪症状がある場合は咳エチケットを徹底しましょう。