

新年を迎えました。お正月ムードで少しのんびりの冬休みが明けると、いきなり厳しい寒さですね。年末年始で乱れた生活習慣を立て直し、体調管理に努めましょう。

インフルエンザと診断されたら



学校に連絡を！

出席停止になります。

病欠証明書を提出してください。

*用紙は本校ホームページよりダウンロードできます。医療機関で記入してもらってください。

冬も水分補給でカゼ対策

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなって忘れがちになっていませんか？ 水分補給は、うがい、手洗いと同じようにカゼの大事な予防策です。

カゼのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなるのです。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどんからだから出ていきます。いつも以上に水分の補給を。

水分補給は夏だけじゃない！

何が違うの？

病院でもらう処方薬 自由に入る市販薬

◆処方薬とは… お医者さんが症状や体質などに合わせて種類や量を選んでくれます。のどが痛い時の処方薬は、1錠分ぜんぶが「のどの痛み」に効く成分。効果が強いので、必ずお医者さんや薬剤師さんに教えてもらった通りに飲みます。

◆市販薬とは… 副作用のリスクが高い順に、第1類、第2類、第3類と分かれています。色んな成分が入っている分、各成分の量は少なめで、効き目は処方薬よりもおだやか。自己判断で飲みます



が、わからないことは薬剤師さんに聞いてみると安心。



市販のかぜ薬…

正しい使い方は？

カゼを治すのはからだの力。

熱、鼻水、せきはからだにウイルスと戦っている証です。市販薬は、症状がひどくて体力が消耗するときに、その症状をおさえてからだの力をサポートするために使います。

水か白湯で飲みましょう。