

ほけんだより

10月

金沢向陽高校 保健室

10月17日（火）から10月23日（月）までの1週間は

「薬と健康の週間」

です！！

「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すことがあります。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！

生活リズムを見直そう

起きたら部屋のカーテンを開け、目の光を浴びよう！



夏休みが終わって1か月。
体育後の体調不良がとても多い！
聞くと、睡眠不足がとても多い！
睡眠不足で運動をすれば体調を崩すのは当たり前です！！

危険です！！

よく寝て、朝ご飯を食べて、登校するようにしてください。
陸上競技大会も近いです。
体調を整えて臨みましょう！