



10月の保健目標

- ・目の健康について知ろう
- ・薬の正しい使い方について知ろう

平成 27 年 10 月 19 日 伊丹市立西中学校 保健室

合唱コンクールに向けて、各クラスのさわやかな歌声が学校中に響いています。当日の心を合わせたハーモニーを期待しています。発熱やのどを痛めている人が増えてきていますので、健康管理に十分に気をつけてください。

いくつわかるかな? **薬のことわざ**

- 食同源
食事に気をつけることが最良の薬
- 薬も過ぎれば となる
どんな良いものも度をこすとかえって害がある
- 二階から
もどかしいこと。
また、速まわしすぎて効果がないこと
- 一に 、二に薬
体調をくずしたらまず栄養を取って休養。
すぐに薬に頼らない
- 良薬 に苦し
心からの忠告は聞きづらいものだが、ためになる

□⑤ 玉薬⑩ 養目⑥ 筆② 至①

薬 正しく使っていますか? 10月17日~23日 薬と健康の週間

からだの力
Xくすりの話

すり傷や切り傷は、きれいに洗ってあげば、自然に治ります。
かぜは、消化のよいものを食べて、温かくして休養すれば治ります。
このようなけがや病気を治す力『自然治癒力』は、誰にでもあります。

Q. 薬って、病気を治すもの?

自然治癒力の3つのはたらき

- 傷ついたり古くなった細胞を修復したり、新品にしたりします
- からだに入ってきた細菌などの外敵を退治します
- からだの代謝や機能のバランスを正常に保ちます

薬の役目は、大きく分けて2つ

- 細菌などの病原菌を、退治します
- 症状をやわらげて、自然治癒力の働きを補助します (かぜ薬はこのタイプ)

A. つまり、けがや病気を治すのはからだの『自然治癒力』。薬は、その力を補助するものです

↑↑↑ 自然治癒力を高めるには

- 十分な睡眠
- バランスのいい食事
- 適度な運動

受け取る
とき

- 自分の状態を伝える
 - ・何のために必要な薬か
 - ・現在の症状、状態
 - ・ほかに飲んでいる薬
 - ・食べものや薬によるアレルギー …など。
- 薬について分からないことを聞く
 - ・飲み忘れたとき、どうするか
 - ・いっしょにとつてはいけな食べもの・飲みもの
 - ・注意が必要な副作用
 - ・いつまで飲むか…など。
- 名前を確認
 - 薬の名前を確かめましょう。また、医療機関の処方薬の場合、まちががなく自分の薬かどうか、フルネームで確認しましょう。

飲む
とき

- 量
 - たくさん飲めば、よく効くというものではありません。説明書をよく読んで、必ず量を守って飲みましょう。
- タイミング
 - ・食前：食事の30分前
 - ・食後：食後30分以内
 - ・食間：食事と食事の間
- 飲み方
 - コップ1杯の水かぬるま湯で飲みます。お茶やジュース、牛乳、コーヒーなどで飲むと、薬の効き目が弱くなったり、強くなりすぎたりする場合があります。

気をつける
こと

- 貸し借りはダメ
 - 一人ひとり体質が違うので、飲み慣れた薬が安全です。また、医療機関で処方された薬は、あなた専用のものですから、貸し借りをしてはいけません。以前処方された薬を、同じ症状だからといって自己判断で飲むのもやめましょう。
- 見た目の似ている薬に注意
 - 目薬と点鼻薬、液状の皮膚薬などは、見た目が似ているのでまちがえないように気をつけて。
- 使用期限をチェック
 - 薬にも使用期限があります。ときどき期限をチェックして、古い薬は処分しましょう。