

ほけんだより 12月

令和4年12月22日
川口市立芝西中学校
陽春分校 保健室

12月21日(水)は「お薬教室」でした。もう一度、飲み薬についておさらいしましょう。

飲み薬の飲み方とタイミングをチェック

飲み方

ジュースや牛乳はNG。
水かぬるま湯で



用法(飲み方)・
用量(飲む量)を守る



病院で出された薬は
「あげない」「もらわない」



わったり
開けたりせずに飲む



飲むタイミング



食前…食事の20～30分前
食後…食事が終わって20～30分後まで
食間…食事と食事の間
(食事の2時間後くらいがめやす)
頓服…症状が出たときに必要に応じて

もし、飲み忘れてしまったら...

「次にまとめて2回分」など、自分
勝手な判断は危険です。飲み忘
れたときにどうすればよいかは薬
によって違います。医師・薬剤師
に確認しましょう。

お薬教室の様子

学校薬剤師の先生に、お薬についてくわしく
教えていただきました。



“お薬”ってなに？ どんなもの？



なに お
何が起るかな？



※ 個人情報保護のため、一部写真は掲載しません ※

くすり たよ せいかつ 薬に頼りすぎない生活を

かぜをひいたら「かぜ薬」、^{あたま いた}頭が痛ければ「頭痛薬」。

ほかにも、「ぬり薬」「はり薬」など、さまざまな薬があります。

最近^{さいきん}は、ネットやコンビニでも買えるようになりました。

ただ薬の便利さから、「体調が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても、^{えいよう}栄養さえとればいい」などと^{かんが}考えてはいないでしょうか。



^{びょうき}病気やケガを治す、^{ほんらい}本来の体のチカラ「^{しぜんちゆりよく}自然治癒力」をしっかり働かせるためには、^{きゅうぶんな}じゅうぶんな休養(睡眠)や^{えいよう}栄養バランスのとれた^{しょくじ}食事をはじめ、よい^{せいかつしゅうかん}生活習慣を続けることが大切です。

薬は、あくまでも^{しんしん}心身の健康を「サポート」するためのもの。

^{たよ}頼りすぎることなく、^{じょうず}上手に使っていききたいものですね。

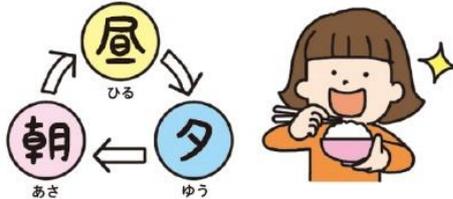
ふゆ やす せい かつ 冬休みの生活

チェックシート

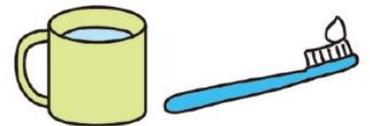
^{はや}早ね^{はや}早起き^おができた



^{あさ}朝・^{ひる}昼・^{ゆふ}夕の^{さんしょく}三食をきちんと食べた



^た食べたあとに必ず^{かなら}は^は歯みがきをした



^{うんどう}運動やお手伝いなどで^{てつだ}からだを動かした



^{そと}外から^{かえ}帰ったとき、必ず^{かなら}手洗い・うがいをした



^{まいにち}ほぼ毎日^でうんちが出た

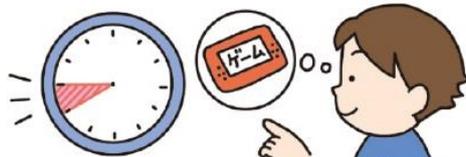


^{さけ}お酒・^{たばこ}タバコのさそいはハッキリこわった

(※ 20歳未満)



^{ゲーム}ゲームや^{スマホ}スマホは時間を決めて使った



- ^{むし}むし歯を治していない人は、^{やす}休みの間に治しましょう。
- ^{20歳以上}20歳以上の人は、^{20歳未満}20歳未満の人に、^{さけ}お酒・^{たばこ}タバコのさそいをしてはいけません。気を付けてくださいね。