

保健だより10月🍁

令和3年10月25日

人吉高校定時制

保健室

先週の暑さから一変し、急に秋らしい気候になってきましたね。朝晩の冷え込みが激しいので、衣服や寝具の調整をしながら、体調に気を付けて過ごしましょう。

* - * - * - * - * - * - * - * - * - * - *

10月17日～10月23日は薬と健康の週間です🍁

クスリをリスクにしないために

してはいけない9つのこと

①食前や食後はあまり気にしない

量、回数、期間は血液中の薬の濃度をコントロールするために決められたものです。きちんと守りましょう。



②水、ぬるま湯以外のもので飲む

お茶、牛乳、ジュース、コーヒー、紅茶などを薬と一緒に飲むと効果が弱まったり、強くなりすぎたり、副作用が出たりすることがあります。



③水なしで飲む

食道や胃、腸の粘膜にくっついて溶け、炎症を起こすこともあります。コップ一杯の水を飲むようにしましょう。

④飲み忘れたら一気に2回分飲む

血液中の薬の濃度が高くなりすぎます。中毒症状や副作用が出ることもあります。

⑤食事ができないときは、薬は飲まない

決められた回数は必ず守りましょう。クッキーなど何か少しでも食べるか、多めの水やぬるま湯で飲みましょう。

⑥サプリメントと一緒に飲む

サプリメントは薬ではありませんが、効果に影響することもあります。



⑦副作用は気にせず飲む

いつもと違う症状に気づいたら、すぐに飲むのをやめて、病院に相談しましょう。

⑧飲みにくいから、カプセルから出して飲む・錠剤は砕いて飲む

薬の形は、効果を考慮して決められたものです。噛んだり砕いたり、中身を出したりすると、効果に影響することがあります。



⑨病院でもらった薬を他の人にあげる

症状が似ていても、原因が同じとは限りません。また、体質や年齢なども考慮して処方されている薬です。他の人が飲むとショック症状が起こることもあります。



〇〇 .世界手洗いの日 (Global Handwashing Day) .〇 〇〇

「世界手洗いの日」は、国際衛生年の2008年、ユニセフなど水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業などの組織からなる「せっけんを使った手洗いのための官民のパートナーシップ」により、制定されました。

※日本ユニセフ協会世界手洗いの日プロジェクト HP より抜粋※

世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間520万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。

私たちの生活には、当たり前にある水やトイレ、そして食事... それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちが年間約150万人もいます。もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られ、また、下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。

自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。



せっけんを使った手洗い 水のみの手洗い



1年生の科人の授業で実験した結果です。せっけんを使った方が、キレイに汚れが落ちているのがわかります。

また、汚れの残りやすい部分は、**手のひら、つめ、親指の周り、手の甲、指の間、手首**です。意識して洗うようにしましょう!

保健室からのお知らせ

治療のお知らせについてです。まだ1枚しか受け取っていません…。現在の受診率は、視力13% 眼科0% 歯科0% 耳鼻科0%です。受診済みで、用紙を手元にお持ちの人は、早急に保健室まで提出してください。未受診の人は、時間を作って必ず受診をお願いします。

