

ほけんだより



令和元年(2019年)11月発行
 熊本県立翔陽高等学校
 保健委員会 3年 宮本ひより
 3年 坂本亜友, 清田和沙
 2年 椎葉ちほり, 内村颯来
 1年 野田幸路, 富永優菜

必ず守ろう! 「薬」の約束

薬は使い方を間違えると、かえって症状が悪くなったり、治りが遅くなってしまうことがあります。
 自分の口に入れる薬がどんな薬なのかをしっかりと確認し、誤った使い方をしないようにしましょう。

- 用法・用量(使い方、分量、タイミング)を守る
- 使用期限を守る
- 「主治医・薬剤師の指示」を守る

病院でもらう薬は、「おはたけだけの身体」に合わせたもの。
 たとえ症状が全く同じでも、他の人に薬をあがてりしは
 いけません。家族や友だち同士でもやめましょう。



修学旅行に行く1年次生へ

慣れない環境で、体調を崩すことも考えられます。
 常用薬がある人や、アレルギーがある人は、
 病院へ行って主治医の先生に相談しておきましょう。
 コンタクトレンズの人は、新しいレンズ、洗浄液、ケース、目薬も忘れずに!

絵:宮本ひより

薬を水以外でのんでも大丈夫?

のみ薬は水でのおことを前提にできています。
 それ以外の方法でのおと、思わぬ事故につながることもあるので
 水なしでのんだり、少量の水でのんだりすると、薬が十分に溶けないので
 吸収が低下して効果が発揮できないことがあります。



NG 炭酸飲料

薬の吸収に影響があるといわれ、
 粉薬などは炭酸の泡でのみ溶けにく
 いため、十分にのみ込まないとや
 めないでやめましょう。

NG コーヒーや紅茶

カフェインが含まれています。
 カフェインには興奮作用も尿の排出を
 促進作用を持っているため、鎮静薬
 などは効果が弱まることも。

コーヒー、紅茶、ミルク
 カフェオレ!!

NG 柑橘系のジュース

尿がアルカリ性に傾き、
 薬は吸収率が低下し効果が弱まるこ
 ともあります。

レモン
 オレンジ
 ゆず

「エナジードリンク」で救急搬送?

2014年に「エナジードリンク」を日常的に飲んでいて20代男性が
 カフェイン中毒(中毒)となった事例があります。
 男性は睡眠を妨げる目的で毎日のおうに多用していました。



なぜ危険なの?

エナジードリンクの中には**カフェイン**が大量に入っています。
 カフェインを一度に摂りすぎると、中毒症状が出ると吐き、
 激しい吐き気やめまい、
 不眠などが起き、心拍数が上がるといわれています。

テスト勉強の合間に飲んでいる人はいませんか?

エナジードリンクは、元気の前の昔りのようなもので、(2時間ほど元気に
 なる)その後には疲れてしまいます。

集中力を高めるためには、ドリンクに頼るのではなく、
 バランス良い食事、十分な睡眠時間を心がけ、体調を整えるようにしよう。

疲れているときこそ、「食事」を大切に!

風邪やインフルエンザが流行しています。
体に疲労が溜まっていると、免疫力が低下してかかりやすくなってしまいます。
休むことはもちろん、疲労回復にいい食べ物を食べるのも大切です!

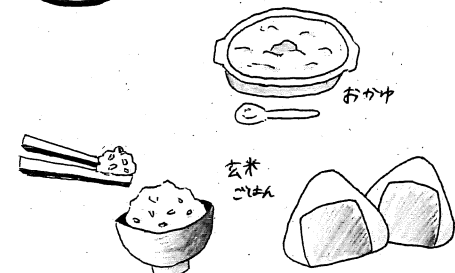
・食事の基本

主食 + 主菜 + 副菜 を組み合わせて、バランス良く食べること!

・疲労回復におすすめの食事

主食

いごはん, パン, めん (元気に体を動かす)

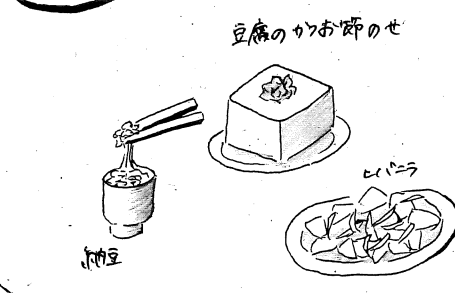


○玄米 ... 筋肉の疲労回復に効果がある、ビタミンB1が豊富。糖質の代謝に役立つ。

○おかゆ ... 消化が早いので内臓に負担をかけずに食べられる。

主菜

肉, 魚, 卵, 大豆製品 (骨や筋肉などの体をつくる)




○大豆製品・かつお節
アスパラギン酸が豊富。疲労回復、体力増強にも効果あり。

○レバー、鶏ささみ
ストレスを緩和するホルモンの働きを助けるパントテン酸が豊富。

副菜

野菜, きのこと、海藻, いち (体の調子を整える)



○緑黄色野菜、果物
ビタミンCが豊富で、疲れが溜まった肉体を回復してくれる。

○アーモンド
精神的な疲れに効くビタミンEが多い。ビタミンCと一緒に摂るのがおすすめ。



家庭系列主任 佐藤亮子 先生へ

2年5組 副担

インタビュー!



絵:内村楓未

Q 普段薬を飲む時に気をつけていることは?

A. 市販のものはあまり飲まない。
サプリメントはとらず、栄養は食事からとる!

Q 南立を立てる時に気をつけていることは?

A. 旬のものを入れ、偏りのない食事。
同じ味つけにならないようにしている。

Q 高校生にオススメのお弁当のおかずは?

A. から揚げ、卵焼きなど好きなものを。
ごま和えなど、バランス良く。

Q カゼが流行っているこの時期、生徒へメッセージを!

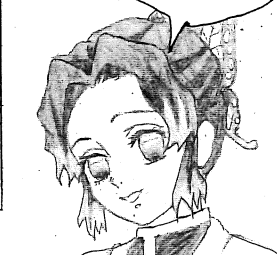
A. 赤、黄、緑をバランス良く、よく寝てよく食べてください。

インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザは感染力が非常に強いので、学校保健安全法に基づき「出席停止」になります。期間は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」です。

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過				
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
発症後1日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	OK
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	OK
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	OK
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	OK
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	OK

「インフルエンザ」と診断された場合は、すぐに学校に連絡し、後日「罹患証明書」を学校に提出してください。
罹患証明書は、総合職員室と保健室にあります。



※ 発症した日を0日目とし、翌日から1日目と数えます。
※ 発症日は病院で受診した日ではなく、インフルエンザの症状(38度の高熱等)が始まった日です。