

ほけんだより10

保健室／ 年 月 日発行

保健室よりお知らせ

春の健康診断で『治療のお知らせ』を受け取った人でまだ受診が済んでいない人、受診結果を保健室へ提出していない人がいます。**早めに受診をし、受診結果は保健室まで必ず提出してください。**

スポーツ、読書、芸術…秋は気候が穏やかで過ごしやすいので、何をするのにもよい季節ですね。作物の収穫を迎える「実りの秋」でもあり、おいしいものがたくさん出回る「食欲の秋」もあります。旬の食べ物からしっかり栄養をとり、やがてくる寒い冬に備えましょう。また、晴れの日には気温が高いですが、曇りや雨の日にはぐっと気温が下がるので、風邪をひいたり体調をくずしやすい時期です。衣服の調節をするとともに、生活リズムを整え、体調管理に気をつけて過ごしましょう。美しいものを見たり、本を読んだりして、心にも栄養をたっぷりあげることも忘れないでくださいね。

薬 正しく使っていますか？ 10月17日～23日 薬と健康の週間

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
- ・いっしょにとってはいけない食べもの・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、まちがいを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。



LINE、Facebook…ストレスなのにやめられない！！

LINEで乗り遅れないように気をつかうのがストレスになっている。やめると話題についていけないから、絶対にやめられない。でも、自分のペースと違うことを無理してやるのは、自分を大切にしていないということなのです。自分の土台を作る10代という時期には、自分に合ったペースを見つけて、それを大切にできるようになることが重要です。LINEで友達のペースについていくのが苦しいと感じたら、

「自分は天然で反応が遅い」ということを自分のキャラにしてしまうのも一つの手です。すると、自分がみんなのペースに乗り遅れがちなのは、「あなたたちが大切でないから」「あなたたちに関心がないから」ではなく、単に「自分は天然で反応が遅いから」ということをはっきりさせることができ、結果として相手に被害者意識を抱かれずに済む効果があるはずです。

