

保健だより 11月

平成29年11月15日
防府高等学校 No.7

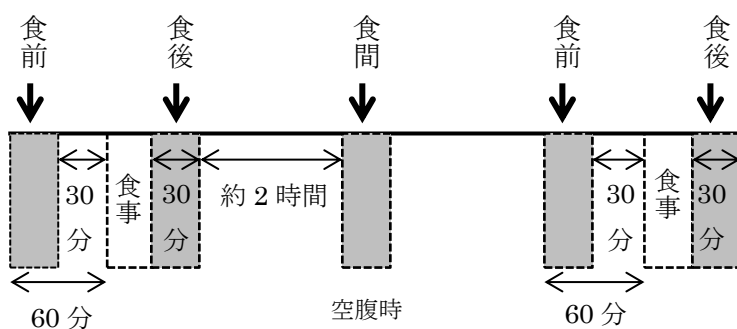
日が暮れるのが早くなりましたね。部活が終わり、暗い道のなか下校する人もいないではないでしょうか？事故等にあわないように、気を付けて帰ってくださいね。保健室では、咳やくしゃみをしている人の来室が目立つようになりました。これから風邪やインフルエンザが流行する季節です。感染予防のために**手洗い、うがい、換気**が大切なことはみなさん十分に知っていると思いますので、今回はこれからの季節に使用することが多くなる**薬**について考えていきましょう。みなさんは薬を正しく使えていますか？



私たちの身体は、生命を維持するための様々なはたらきがバランスよく協調することで健康を保っています。このバランスが何らかの原因でくずれそうになっても健康な状態に戻そうとするはたらき、病気やけがを自分で治そうとする力（自然治癒力）が備わっています。

しかし、自然治癒力が低下して十分にはたらかない場合には、薬の助けを借りることが必要な場合もあります。薬は、病気の原因を取り除いたり、症状を和らげたりして自然治癒力が十分にはたらせるようにしてくれます。

食前・食後・食間っていつ？



食前：食事の前 60分から30分

食後：食事の後 30分以内

食間：食事と食事の間



決められた時間に 決められた量だけ飲む！

「効かないからもう1錠」や
「痛みが軽いから半分だけ飲む」
というのは絶対にやめましょう。



自分の薬を友達に あげてはいけません！

病院の薬は、その人の年齢や
症状、体質にあわせて種類や量
が決められています。人から薬
をもらったり、自分の薬をあげ
たりしてはいけません。



いくら薬を飲んでも、休養をとらなかつたり、規則正しい生活をしていないとなかなか病気は治りません。**栄養のある食事を心がけ、暖かくして夜は早めに寝る事が大切です。**