

ほけんだより10月号

暑かった真夏の空から高く澄んだ空になり、涼しい秋風となりました。大きく深呼吸したくなるような気持ちの良い季節になりましたね。10月は、季節の変わり目です。その日の気温や体調に合わせて衣服を調整し、感染症予防として手洗い・うがい、規則正しい生活を心がけましょう。



感染症流行への備え 今からできること

感染症には、感染力が強いものと弱いもの、病状が重いものと軽いものがありますが、感染力が強く、なおかつ重症になりやすいウイルスなどが発生すると、その被害はとて大きくなってしまいます。そのため、皆で対策をとらないといけません。

対策ポイント

①感染源を絶つ

- ・殺菌消毒(病原体において方法はそれぞれ)

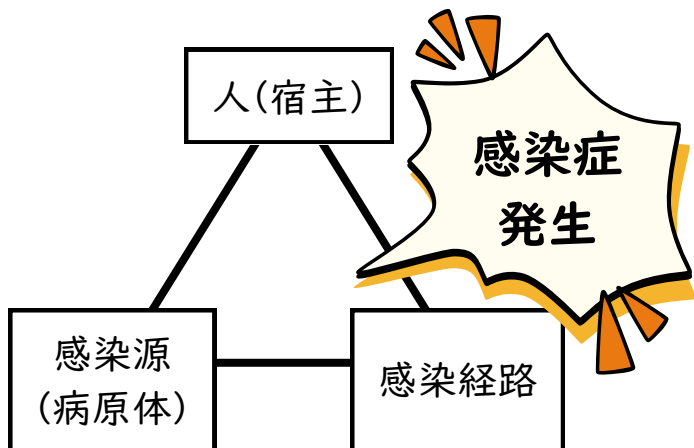
②感染経路を絶つ

- ・清潔、清掃、衛生管理等
- ・手洗い、うがい、マスク着用、咳エチケット
- ・換気(対角線の窓を開けること)

③抵抗力を高める

- ・バランスのとれた食事
- ・適度な運動
- ・休養、十分な睡眠
- ・予防接種

感染の拡大には、「感染源(病原体)」「感染経路」「人(宿主)」の三つがかかわっています。このうちどれかをストップすることにより、感染症を予防することができます。



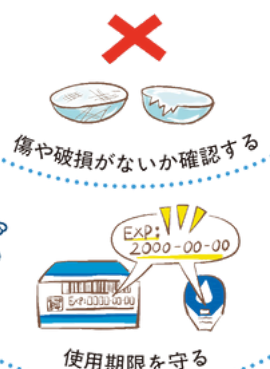
10月10日は 目の愛護デー



目を大切に
していますか?



正しく使おう
コンタクトレンズ



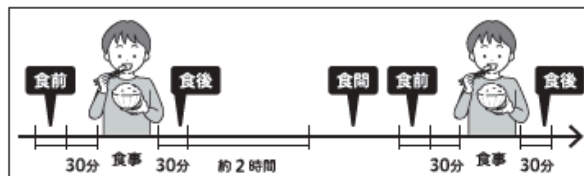


薬の飲み方を見直そう！

薬は、症状にあったものを決められた用法・分量を正しく飲んだときに〈効果・効能〉を発揮します。同時に“副作用”があることも覚えておいてください。使用上の注意をよく読み、薬を上手に活用しましょう。

薬を飲むタイミング

どの薬も「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決められています。これは、胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。



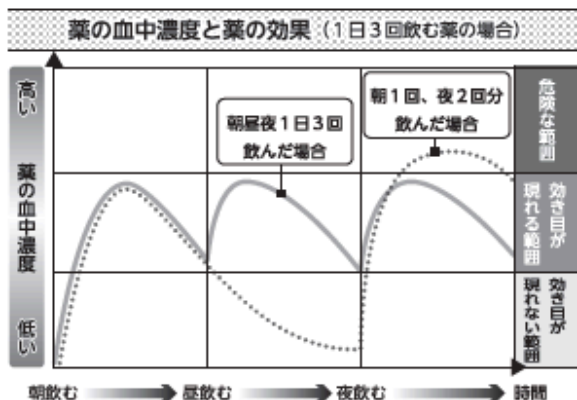
- 食前** 食事の約30分前までに飲む。
胃に食べ物が無い状態で効果を発揮する
- 食間** 食事の最中ではなく、食事と食事の間。
食後2時間程度が目安



飲み忘れたときは？

副作用の危険があるため、一度に飲む量は、必ず1回分にしましょう。薬は吸収された後、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を“血中濃度”といいます。

どの薬も、血中濃度が一定に達した時に効果を発揮します。一度に2回分飲むと、血中濃度が高くなりすぎて、副作用が出やすくなり、大変危険です。



水か、ぬるま湯で飲むように！

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の副作用が出たりすることがあります。コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。

| | |
|--------------------|--|
| お茶やコーヒー (カフェイン) | 風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れることがある |
| 牛乳 | 胃の中のpHが変わり、腸で溶ける薬（便秘薬など）が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬も |
| ジュース | 胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうことがある |

※pH：酸性・中性・アルカリ性の度合いを表す。胃は通常、強い酸性で、食べ物と一緒に入ってきた細菌などを殺菌する

生理痛の薬、いつ飲む？



— 痛くなってからでは遅い？ —

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

— 生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？ —

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。

鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。



保健室で

薬は渡せません

医薬品（鎮痛剤）は自分で管理し、友達にあげたり、もらったりすることのないようにしましょう。

常備しておく、と、突然必要になった時に安心できまね。