

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、その被害はとても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)

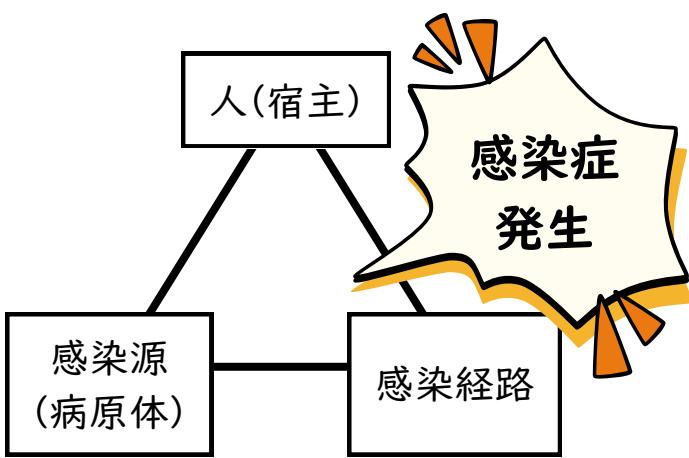
②感染経路を絶つ

- 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？



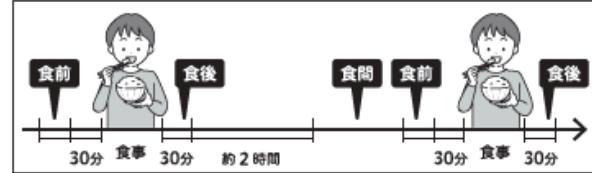
薬の飲み方を見直そう！



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。
胃に食べ物がな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

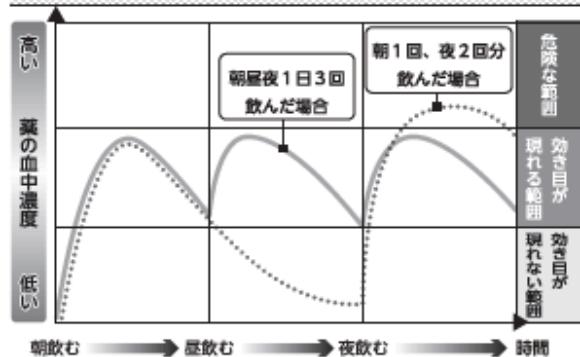


飲み忘れたときは？

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。

薬の血中濃度と薬の効果（1日3回飲む薬の場合）



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)	効き目が現れない範囲
牛乳	胃の中のpHが変わり、腸で溶ける薬（便祕薬など）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ある
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？



— 痛くなつてからでは遅い？

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、痛くなつ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。生理痛がひどくなつたり、通常の量の服薬では治まらなくなつ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すね。