

HALLOWEEN

保健だより 10月

令和3年10月発行
原町高校 保健室

朝晩が冷え込むようになり、秋を実感できるようになってきましたね！スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋など、秋には様々な楽しみがあります。しかし、朝晩と日中の気温の寒暖差が激しく、体調を崩しやすい季節でもあります。体調管理をしっかり行い、秋を満喫しましょう♪

+++薬と健康の週間+++

10月17日（日）～23日（土）までの1週間は、「薬と健康の週間」です。医薬品を正しく使用することの大切さと、そのために薬剤師が行っていることを理解する期間です。薬の使い方を間違えると、身体にとって悪影響を及ぼす場合もあります。薬を飲むときには、自己判断せず使用上の注意を守りましょう！

薬の飲み方に関する3つの注意点

★薬を飲むタイミングを守りましょう

- ・食前:胃の中に食べ物が入っていないとき（食事の約1時間～30分前）
- ・食後:胃の中に食べ物が入っているとき（食事の後約30分以内）
- ・食間:食事と食事の間（食事の約2時間後）※食事中に飲むことはありません
- ・就寝前:就寝する約30分前



★薬を飲む量や期間を守りましょう

薬は決められた量より多く飲んだからといって、良く効くものではありません。多く飲むことによって、副作用や中毒症状が現れることもあります。また、症状が治まったからといって使用をやめると、病気が再発する場合や、完治しない場合があるので、自分で判断せず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。

★薬はコップ1杯の水かぬるま湯で飲みましょう

- ×牛乳:効き目が低下し、効果の発現に時間がかかることがあります。
- ×ジュース:薬によっては吸収が低下することがあります。
- ×コーヒー、お茶:薬の中にカフェインが含まれているものがあり、一緒に飲むと、カフェインの過剰摂取で興奮して眠れなくなることがあります。

新型コロナウイルス感染拡大防止のための基本対策

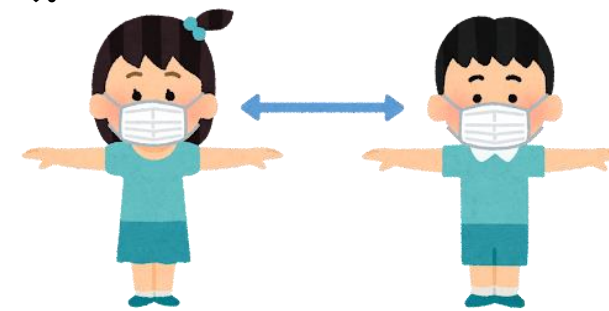
福島県における「まん延防止等重点措置」が解除となりました。県内の感染状況は改善傾向にありますが、まだまだ油断はできません。まん延防止等重点措置の解除による開放感から、感染リスクへの警戒心が薄れることがないように留意していきましょう！

1人ひとり基本的な感染対策を徹底しましょう

- ・外出時や会話するときには、マスクを正しく着用しましょう。※不織布マスクを推奨
- ・こまめな手洗い、手指消毒を徹底しましょう。



- ・窓を開けるなどして、こまめに換気しましょう。
- ・人との間隔は、できるだけ2m取りましょう。



- ・**症状**(発熱、咳、喉の痛み、倦怠感、味覚または嗅覚の消失など)がある場合は**登校を控え、早めに受診**するようにしてください。
- ・かかりつけ医や「**新型コロナウイルス相談窓口 受診・相談センター**(平日・休日問わず24時間対応)(TEL 0120-567-747)」に相談してください。



- ・飲食は、感染防止対策を徹底し、**少人数、短時間、いつも一緒にいる人と**行ってください。
- ・学校では、引き続き**黙食の徹底**を心がけていきましょう。

