

朝晩だいぶ涼しくなってきましたね。秋は、芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋…。様々なことに取り組むのに、気持ちの良い季節です。勉強に部活に趣味に、積極的に取り組みましょう。

季節の変わり目は体調を崩してしまう人が増えます。体調を崩して行事に参加できない…なんてことがないように、体調管理に気を配りながら過ごしましょう。



## 10月17日～10月23日は、薬と健康の週間です

10月17日～23日は“薬と健康の週間”です。寒暖差のある日が続く、体調不良の人が多くなってきているこの時期、みなさんも薬を飲む機会があるのではないのでしょうか？薬は正しい使用をしないと適切な効果が得られず、かえって体に悪いものとなってしまうこともあります。

この機会に『薬』の正しい利用について考えてみましょう！

- 水なしで飲む**  
食道や胃、腸の粘膜にくっついて溶け、炎症をおこすことも。コップ一杯の水で
- 食前とか食後はあまり気にしない**  
量、回数、期間は、血液中の薬の濃度をコントロールするために決められたもの。きちんと守ること
- 水、ぬるま湯以外のもので飲む**  
お茶、牛乳、ジュース、コーヒー、紅茶などを薬と一緒に飲むと、効果が弱まったり、強くなりすぎたり、副作用が出たりすることがあります
- 飲み忘れたら、いきなり2回分飲む**  
血液の中の薬の濃度が高くなりすぎます。中毒症状や副作用がでることも
- 食事ができないときは食前や食後の薬を飲まない**  
決められた回数は守ること。クッキーなどを少しでも食べるか、多めの水やぬるま湯で
- サプリメントと一緒に飲む**  
サプリメントは薬ではないけれど、効果に影響することもあります
- 副作用は気にせず飲む**  
いつもと違う症状に気づいたら、すぐに飲むのをやめて、病院で相談しましょう
- 飲みにくいからカプセルから出して飲む。錠剤は砕いて飲む**  
薬の形は効果を考慮して決められたもの。かんだり、砕いたり、中身を出したりすると、効果に影響することがあります
- 病院でもらった薬を人にあげる**  
症状が似ていても原因が同じとは限りません。また体質や年齢なども考慮して処方されている薬です。他の人が飲むとショック症状がおこることも

## 体調不良者増えています！！

朝晩の急な冷え込みで、体調を崩す人が増えています。体を冷やさないように衣服の調節を上手にしていきましょう。ちょっと風邪をひいたかなと思ったときは、早めに休養をとりましょう。

### ★風邪症状での来室が増え始めています。

風邪やインフルエンザ・感染性胃腸炎といった感染症はこれから本番です。各自、手洗い、うがいなどこまめに行い、また、マスクの装着等で予防していきましょう。

### ★ワンポイントアドバイス★

衣替えとなり、すっかり制服も秋モードですね。寒さ対策としてみなさんにアドバイスです。よくセーターなどをシャツの上に重ね着をしているようですが…。これだけでは、体が冷えてしまいます。肝心なのは、シャツの下に一枚肌着を着ることです。素肌に直接シャツを着ている人は、中に一枚肌着等を着ることをオススメします。



### スポーツの秋

## ケガを予防する4つのポイント

- ①朝ごはんを食べる**  
体や脳のエネルギーが不足すると、思うように動けません
- ②ウォーミングアップとクールダウンを忘れない**  
体を温めてから本格的な運動。終わったら筋肉の疲れをとります
- ③体調に合わせて無理をしない**  
痛みや異常を感じたら、無理をしない
- ④休養の日をきちんととる**  
休養も、練習の一部と考えましょう

### ☆もうすぐ体育祭☆

先日、保健委員が各クラスに練習時の注意事項を掲示しました。よく読んで、一人ひとりが怪我の予防に努めてください。みんなで体育祭を楽しみましょう！！

薬は正しい方法で飲むことが大切です

# 9月29日