

# 11月



## 保健便りけんこう

平成26年11月13日(木)

熊谷市立玉井中学校

保健室



### 11月の保健目標 薬物乱用防止について 考えよう



学校教育目標

「志を高く、夢を大きく、  
日々努力する生徒を育てる」

11月も半ばになり、今年も残すところ1か月半になりました。なにかと忙しい時期になりますが、学習や部活動等、やるべきことをしっかりやって、落ち着いた生活をおくりましょう。



### ★薬物乱用防止の学習★

7月にも全校対象に「薬物乱用防止教室」を行いました。12月にも各学年毎に学習します。

2年生については、学校薬剤師の深澤宏和先生が来校し、お話をさせていただきます。12月5日(金)を予定しています。

～薬は、正しく使ってこそ薬です

薬物乱用は、ダメ、ゼッタイ！！～

### 【くすりの正しい使い方】

口から入った薬は、胃で溶かされ、腸から吸収されて肝臓へ運ばれた後、血液とともに体の中をめぐって効果を発揮します。

薬の効果は血液中の濃度(血中濃度)で決まります。

薬の使い方を間違えると、薬の効果が得られなかったり、かえって具合が悪くなることがあります。使用量、使用回数、使用時間など決められた約束事は必ず守りましょう。

### 薬を飲む時間

食前 = 食事の1時間～30分くらい前

食後 = 食事の後30分くらいまで

食間 = 前の食事から2～3時間後

就寝前 = 寝る1時間～30分前

その他、必要に応じて飲む

「とんぷく」という薬もあります。

### 薬を飲み忘れてしまった時は…?

飲むはずだった時間からそれほど経っていない時は、気づいた時点で飲みます。

しかし、次に飲む時間が近い時は、飲み忘れた分を抜かしてください。2回分をまとめて飲んではいけません。副作用があることがあるからです。飲み忘れた時はどうしたらよいか、あらかじめ薬剤師に聞いておくとういことです。

### 薬は水かぬるま湯で飲みましょう!

×ジュース類 グレープフルーツが薬の作用に影響を及ぼしたりします。

×牛乳 薬によっては吸収の妨げになります。

×コーヒー・コーラ カフェインのとり過ぎとなる可能性があります。

×お茶 薬の成分を変化させ、効果を低下させる可能性があります。

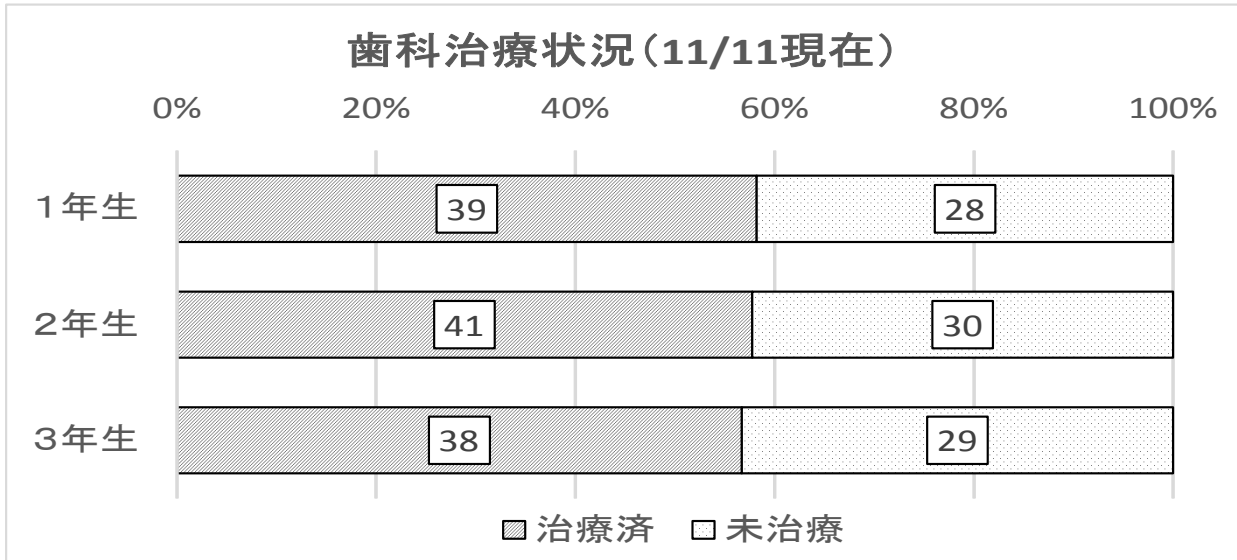
★「くすりの正しい使い方」少年写真新聞社より抜粋



## 歯がきれいってすてき！かっこいい！

どんなにおしゃれをしても、健康な体でないと美しいとは感じないと思います。容姿が気になる思春期。でも、まず一番大切な体のケアをしましょう。

玉井中、歯の健康については、治療と予防、もっと頑張りましょう！！



※帯グラフの数字は人数

- むし歯等の治療が終わってない人に、3度目の通知を出しました。(レッドカードです)どの学年も、半分以上の人が治療しましたが、約40%の人はまだです。なかなか時間がないとは思いますが、受診が遅くなればなるほど通院回数も増え、ますます治療に時間がかかってしまいます。高校生になると費用もかかります。
- 給食後の歯みがきを実施していますか？

11月中、保健委員会で歯みがき調べを行っています。昼休みになったら、歯みがきをしてさっぱりと5時間目の授業を受けましょう。

## かぜ・インフルエンザの予防に心がけましょう！

- 感染症の予防に手洗いの効果は明らかです。これからの季節は、まず感染性胃腸炎の流行が心配されます。特にノロウイルスやロタウイルスなどによる感染性胃腸炎では、手指に付着したウイルスによって感染するケースが多く、手洗いは最も有効な予防法と言えます。石鹸での手洗いを励行しましょう。
- インフルエンザについては、予防接種を受けておくとうよいです。特に3年生は、大切な受験を控えています。体調の良い時にインフルエンザの予防接種をしておきましょう。

※体調が悪く、特に咳が出る場合は、エチケットとしてマスクをつけましょう。マスクは、何枚か自分で用意しておきましょう。マスクをつける時は、口だけでなく、鼻までしっかりと覆うことが感染予防に大切です。

