

# ほけんだより



川口工業高校定時制  
保健室 H31.2.1



朝晩だけでなく、昼間も冷たい北風が吹き、寒い日が続いています。

みなさん、そして、ご家族の体調は、いかがでしょうか？

インフルエンザの流行が早くからニュースなどで伝えられていますが、本校では1月の半ばからインフルエンザにかかった人が増えてきました。

今季もA型とB型の2種類が流行し、型が違うため2回かかる人もいます。

すでにかかった人も、そうでない人も、引き続き、毎日の手洗いとうがい、マスクの着用、ノドの乾燥予防の水分補給、人混みへ行くのを避けるなど、予防に努めましょう！



## ～ 薬の正しい知識 ～

薬は「治す」という良い効果だけでなく、誤った使い方や使う人の体質・体調によって、副作用を引き起こす危険性があります。薬について、正しい知識を身につけて、効果的に使用しましょう。

### ● 服用方法

水または、ぬるま湯で服用します。乳製品やお茶、ジュースなどは、効果を変化させる成分が含まれていると、副作用が起きる場合があります。



### ● 服用期間

自己判断で中止してはいけません。特に、抗生物質は処方された分を飲みきるようにしましょう。

### ● 保存方法

直射日光のあたるところ、高温の場所、湿気のあるところを避けて、保存しましょう。  
また、薬をフィルムなどから出して、他の容器に移すのはやめましょう。

### ● 使用期限

薬局で処方を受けた日から半年後までを目安にしましょう。  
「あの時と同じ症状だから」と自己判断での服用はやめましょう。

「正しく使う」と本来の効果が得られます。体に合わない場合はお医者さんに相談しましょう



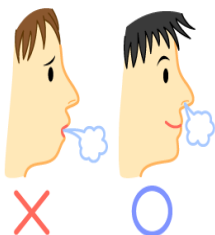
### 【飲むタイミング】

☆食前…食事の30～60分前。空腹時に効果を発揮する。

☆食後…食後30分以内。胃の中に食べ物が残っている状態で飲む。

☆食間…食事の2時間後が目安。食事と次の食事の間に飲む。※食中ではない！

☆頓服…症状が出た時にだけ飲むもの。ただし、1日に飲む量や間隔が決まっている。



### 「鼻呼吸のススメ」

ふと気づくと、口をポカ～ッと開けていることはありませんか？口呼吸は、ノドを痛めやすく、細菌やウイルスをそのまま体内に入れることになり、病気を引き起こすリスクがあります。鼻の役割には、温度や湿度の調整、いらぬものを取り除く、においを感知する、などがあります。感染症だけでなく、寒さで身体が冷える時期です。ぜひ「鼻呼吸」を意識してみましょう。