

★ 町内の学校で学級閉鎖(ノロウィルス様疾患) 出ます!!

スマイル

ほけんだより

別海町立上春別中学校
平成25年12月10日
保健室 (担当: 眼部)

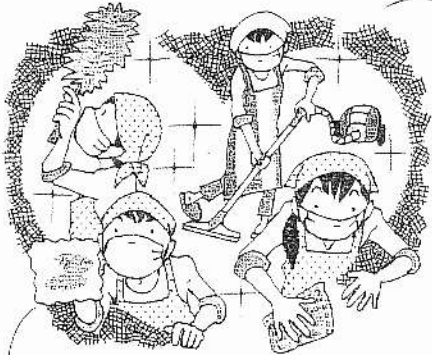
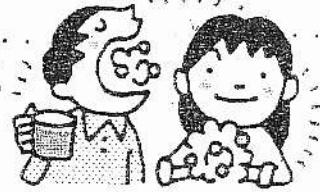
NO.20



早寝早起き朝ごはん

下の記事にもあるように「自然治癒力」を高める秘けつです!!

食育通信でも載せましたが、
ノロウィルス、食中毒予防に
手洗いうがいが大です。



【2学期末大掃除】

学期末の大掃除の日程が決まりました。(下記参照) 放課後の時間、合わせて1日、今回は2日間、1時間程度確保しました。清掃担当の先生、どのあたりを重点的にきれいにするかを相談し、限られた時間を有効に使い、下さい。キーワードは、**整理整頓** **自然治癒力**です。

19日(木) 普通授業
14時50分~15時00分 帰りの会
15時00分~15時40分 大掃除

20日(金) 短縮授業
14時40分~14時50分 帰りの会
14時50分~15時15分 大掃除
15時15分~15時40分 委員会

薬

みなさんは、家の救急箱をのぞいたことはありますか? どんな薬が入っているかな? かぜ薬、痛み止め、湿布、いろいろな種類が入っていることでしょう。さて、これらの薬をどのように使っていますか? 説明書もきちんと読まず、家の人もいえず勝手に使っているよ、なんて中学生はいませんが?

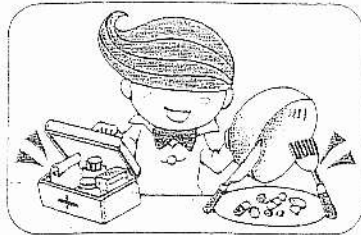
- 薬を飲んでいくけど、よくならない。多めに飲んで大丈夫!?
- 朝風喉と1日3回薬を飲むのは面倒くさい。1日分を一度に飲んで大丈夫!?
- 口が痛い薬を飲みたくないな。ジュースで飲んで大丈夫!?
- 病院でもらってきた薬。でも、お兄ちゃんのもの。症状が同じだから飲んで大丈夫!?
- 友達が、頭が痛いって言ったから、私が持っている薬をあげた。市販薬だから大丈夫!?
- 薬についている説明書は、字が細かいから読まなくても大丈夫!?
- 「サプリ」って便利。だって、食べ過ぎてもそれを飲むは大丈夫!?

試みに、左側にある「~大丈夫!」の質問に ○・× で答えてみましょう。
どんな結果になるかな? (→ 漢字)

知っているようでよく知らない薬のこと。自分の健康を守るために必要な知識です。今号と次号で学んでいきましょう。



薬は、何のためにある?



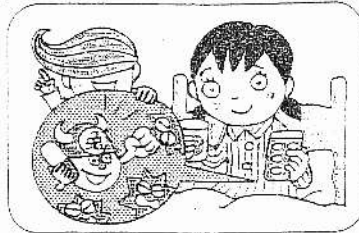
病気やケガの診断・治療・予防を目的としたもので、正式な名前を「医薬品」と言います。

医薬品と言えるのは、薬事法という法律にもとづいた審査を受け承認されたものだけです。コンビニ等で販売されている「サプリ」は、「食品」です。

薬がなかったら、病気やケガを治すことはできない?

からだには、具合の悪いところを元に戻そうとする力が備わっています。小さな傷が知らないうちに治っていたり、かぜ気味だと思えば早く寝ると、次の日にはよくなっていたりするとはありませんか? まさにこれが「自然治癒力」というものです。

軽い症状なら、自然治癒力で治せますが、症状重くときは、薬の助けを借りて、症状が重くならないようにしたり、早く治るようにするというわけです。



病院でもらう薬と薬局で買う薬、何がちがう?

病院でもらう薬は「医療用医薬品」と言て、医師の処方せんが必要。処方せんとは、一人ひとりのからだや症状に合う薬について、医師が薬剤師に指示する文書のことです。病院でもらう薬は自分専用ということ。同じ症状でも、言て、他の人にあげたり、もらったりするのは、絶対NG!! 親、きょうだいもNG!!

ドラッグストアなどで市販されている薬は「一般用医薬品」といいます。手軽に買えるけど、使う側が責任をもって自分に合うものを選び、きちんと使わなければなりません。