

# スマイル

別海町立上春別中学校  
平成25年12月13日(金)  
保健室 (担当: 眼部)



ほけんだより

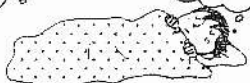
別海町内でインフルエンザが流行しはじめました!! 学級閉鎖と対応している学校もあるようです。

本校は...と、言いますと、昨日の時点で朝の健康観察での不調の訴えはほとんどなく皆元気です。週末、外に出かける人は予防等をお願いします。



しつり  
睡眠をとること  
大事です

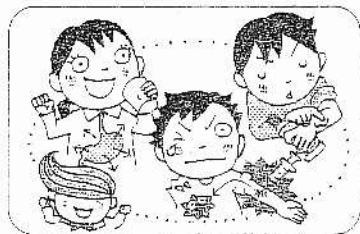
## 早寝早起き朝ごはん



前号から引き続き薬についての話を載せました。身近にある薬のこと、少しでも興味・関心をもってもらえたら? 今号でも伝えたいことが書ききれなかったため、次号にも続けます。



## 薬は、どんな風に効く?



薬には『<sup>ちゆうしやく</sup>内服薬』、『<sup>がいうがく</sup>外用剤』、『<sup>ちゅうしやく</sup>注射剤』の3種類があります。

内服薬とは、口から飲む薬のことです。粉薬や錠剤のカプセルなどがあります。内服薬は、薬の成分が胃や腸で吸収され、血液の流れに乗って全身に運ばれ、効き目を現します。

外用薬は、塗ったり、貼ったりする薬のことです。湿布や目薬などがあります。皮膚や粘膜から薬の成分を吸収するので、内服薬より速く効いてきます。

注射剤は、注射や点滴のことです。血管や皮膚、筋肉に直接薬を入れるので効き目がより速く現れます。



## 薬にいろいろ形があるのは、なぜ?

内服薬のカプセルや錠剤は、にの強い薬やにがい薬を包み込んで飲みやすくしています。

より速く効いてほしいときは、吸収の時間が短い粉薬やシロップを使ったり、逆に、からだの中でゆっくり溶けて効き目を長続きさせたり、胃で溶けず、腸に届いてから溶けるようにするために、錠剤やカプセルになっているものもあります。

深い意味があるんですね。

## 薬の説明書って必要なの?

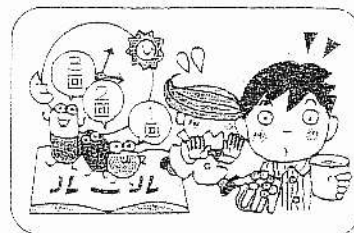
説明書には、その薬の飲み方、飲む回数、一緒に飲んだり食べたりしてはいけないものなど、大切なことがたくさん書かれています。

同じ症状でも、大人と子どもでは、飲む量も、薬の種類も違ったりします。市販の薬の場合「15歳未満の小児が使用してはいけないものもあります。説明書の文字は細かくてもしっかり読まなければいけませんよ。そして、『副作用』...のことは、

次号で!!



## 薬の正しい飲み方は?



1回に飲む薬の量は、症状・体重、薬の種類などにより、一人ひとり違います。薬は飲みすぎるとからだに良くないことが起きます。早く治りたいからとたくさん飲むのは危険です。そして、決まった間隔をおいて飲まないで、正しい飲み方が現れません。

内服薬は、コップ1杯ぐらいの水かぬるま湯で飲むのが鉄則です。水以外だと、効き目が弱くなったり、強くなりすぎたり、薬の成分と反応して、効き目を変えてしまったりすることがあります。

薬を飲むルールがあることをお忘れなく!!

★2学期末大掃除の日程が変更になりました。

12月19日(木) 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①  
15時15分~15時40分 委員会

12月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00分 壮行式  
15時00分~15時40分 大掃除②