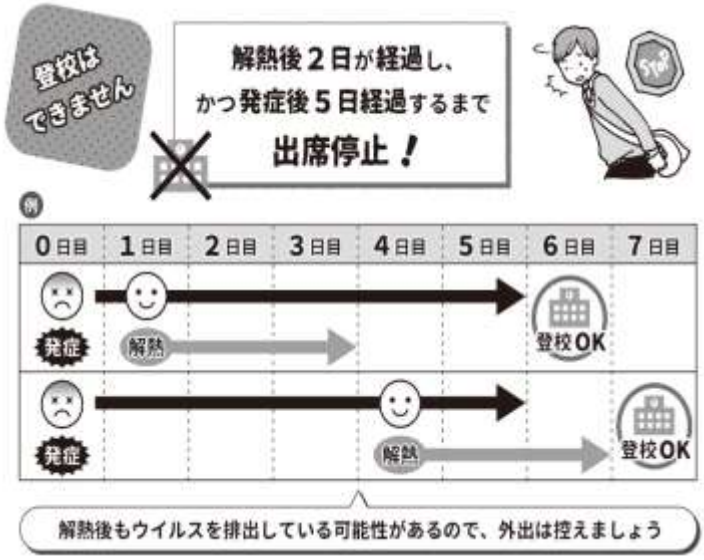
ほけんだより　10月

朝晩の気温差に注意！

朝晩と日中の気温差があります。
衣服で調整しましょう！

10月初旬より、本校で感染症が流行しています。まだまだ気が抜けません。改めて感染症の予防を復習して、実行しましょう。中間テストを控え、寝不足、疲れ等が出る時にウイルスはすかさず狙って体内に侵入してきます。無理をしない生活をしましょう。



10月17日～24日は 薬と健康の週間

容量を守りましょう！

友達の薬は飲みません

飲む時間を守りましょう！

毒と薬は表裏一体

「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」
ースイスの医学者 パラケルスス

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決められています。きちんと守って使用してくださいね。

薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ざるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいるかもしれませんが、それは間違いです。

✕ 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強く出て、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

✕ 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。