

# ほけんだよん 10月

鳥海中学校 保健室  
No.14  
令和4年10月18日(火)

## 寒い日が増えてきました・・・風邪に注意！

**カゼの季節 こんな人は要注意！**

- 運動はあまりしない
- 冬でもシャワーで済ませている
- 野菜やキノコ類をあまり食べない
- 寝不足のことが多い
- ストレスをためてしまう

大切なのは、早めの対策。本格的に寒くなる前に、生活習慣を見直しましょう。

**こんな服装が good**

- ・下着シャツを着ている
- ・うすいシャツを重ねている

1枚      たくさん



## 10月17日～23日は薬と健康の週間です

**薬の役割ってなんだろう？**

- ・原因を取り除く
- ・病気を調べる
- ・症状を和らげる
- ・病気を予防する
- ・足りないものを補う

病気を治すのは、みなさんの体に備わった「自然治癒力」という力。その力を手助けしてくれる強い味方が、薬です。薬を使うときは用法用量を守り、「治ろう」とがんばる体をサポートしてあげましょう。

「薬と健康の週間」とは医薬品を正しく使用することの大切さを知ってもらうための取組です。

○正しく使用する

病気や怪我の治療の助けになる

×間違って使用する

副作用により、逆に健康を損なう恐れがある

**注目!**

**使用期間、用法、用量、保管方法を**

確認し、守って使用しましょう！

### 保健室で薬を渡せない理由は・・・

体質は人それぞれ違うため  
飲み慣れていない薬を飲むと  
副作用やアレルギーを発症する  
危険があるから！

友達同士の貸し借りも  
同じ理由で危険！  
絶対にやめましょう



## 守ろう! 薬の約束 3つのない

コーヒーやジュースで  
飲ま**ない**

薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったりする場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で。

貸し借りし  
ない

原因や症状によって、必要な薬や量は違うので、仲のいい友だちでも薬の貸し借りはしません。

頼りすぎ  
ない

体が持つ力を「サポート」するのが、薬の役目。健康な体作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。