

すこやか

茨城町立上野合小学校
保健室 No. 10
平成26年10月22日

10月になり、秋風の吹く過ごしやすい季節となりました。
「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」そして、「食欲の秋」…といいますが、みなさんは、どんな「秋」を過ごしていますか？心も体も充実する季節にしたいですね。

お天気によって気温の差の大きいときは、かぜをひきやすいので、気をつけましょう。汗をかいたら、きちんとふくこと。服そうは、脱いだり着たりして、調節できるものかいいですね。気温に合わせて調節しましょう。



薬は何のためにあるの？

みなさんのからだには、具合の悪いところを元にもどそうとする力、「自然治癒力」というものが備わっています。症状が軽いときは、この「自然治癒力」が働いて治りますが、症状が重いときは、薬の助けを借りて、早く治すようにしていますね。

それでは、正しい薬の飲みかたを覚えておきましょう。

食前：食事前の30分～1時間以内

食後：食事の後、30分以内

食間：食事と食事の間。食後2～3時間ぐらいを目安に

就寝前：寝る30分～1時間前



★病院でもらう薬と薬局で買う薬、何が違うの？

病院でもらうのは、医師の処方箋が必要な「医療用医薬品」といいます。具合が悪いときに、病院へ行くと薬を処方してもらえますが、その種類や量は、病状、体重、年齢などを総合的に判断して、「その人の、その時のため」に処方されたものです。ですから、家族の誰かが同じ症状だからといって、その薬を分け与えるのは禁物です。また、症状がよくなって薬があまったときにも、もったいないなどとは思わずに処分してください。

薬局などで市販されているのは、処方箋なしで買える「一般用医薬品」です。

おうちの方へ <インフルエンザの予防接種について>

今年も、インフルエンザ流行の季節が近づいてきました。今月初めに、町保健センターより、お知らせと予防票が配られました。内容をよくお読みになり、接種を希望される方は、副作用や時期等について、医師とよく相談し、お決めください。

予防接種を受けると、インフルエンザにかかりにくくなったり、かかっても軽くすんだりする効果があります。13歳未満の小児においては、1～4週間（3～4週間あけた方が免疫の獲得がよいと言われています。）の間隔をあけて、2回接種する必要があります。ワクチンの効果が現れるまでには、2回接種後約2週間かかり、約5ヶ月間効果が続きます。