

★10月17日～23日は「薬と健康の週間」でした。

「先生、お腹が痛いんですが、薬はありますか？」...

ときどき、保健室ではこんな声が聞かれます。

お腹が痛いときに限らず、頭が痛いとき、のどが痛いときなど、私達は思わず薬に頼ってしまうことが多いのではないのでしょうか？

「薬と健康の週間」は、薬の特質や使い方など正しい知識を広く啓発するために制定されています。薬は、使用方法を間違えれば、体に害を及ぼすこともあります。上手に付き合っていかなければなりません。

知っていますか？
薬のこと。

内用薬

口から飲む薬。胃や腸で吸収され、血液によって全身に運ばれる。

粉薬 粉末や顆粒状の薬

錠剤 薬剤を押し固めたリ、コーティングしたりして粒状にしたもの。

カプセル 薬をカプセルに包んだもの。

外用薬

塗ったり、貼ったりする薬。皮膚や粘膜から吸収される。

貼付剤 湿布など、皮膚に貼りつけて使う薬。

軟膏 皮膚に塗る薬。クリーム状のものもある。

点眼薬 目の結膜に使う液状の薬

点鼻薬 鼻の粘膜に使うスプレー状の薬。

薬を服用する時は、説明書をよく読み、用法・用量を守りましょう!!

もうすぐインフルエンザの時期です!!!

この季節には空気が乾燥して、鼻やのどの粘膜の防御機能が低下するため、かぜをはじめ呼吸器感染症にかかりやすくなります。何もしないで放っておくと、症状を悪化させてしまうこともあります。もしやかってしまったらよく症状を見極めて、病院に行って診察をしてもらいましょう。

あてはまる症状や気になる症状をチェック! Let's check!

かぜ

- 37～38度くらいの熱が出る
- せきが出る
- 粘り気のある鼻水が出る
- のどに痛みがある



インフルエンザ

- 38度以上の高熱が出る
- せきが出る
- 頭痛や寒気がする
- 筋肉痛や関節痛など、全身が痛む



マイコプラズマ肺炎

- 高熱や微熱が出る
- せきが長時間続く
- 頭痛がする
- 全身のけん怠感がある



予防法

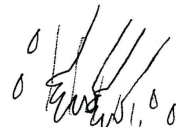
・咳エチケット



・マスク



・手洗い



・うがい



また、日頃からバランスのよい食事をとることと十分な睡眠をとることも重要です☆

咳や発熱が長く続く場合は病院を受診しましょう!

<参考資料: 健2011.10A号(日本学校保健研協社)、健康総合大百科 2008年(小学館新聞社)>