

ほけんだより12月

平成28年12月7日
No. 7
船引南中学校 保健室

福島県は11月24日に、県内がインフルエンザ流行域に入ったことを発表しました。とくに休日など、人混みに出かける予定がある場合は十分な予防対策をしてください。

また、12月、1月は親戚や友達と集まる機会が増えるものです。中学生としてのルール、マナーを守り安全に、なにより健康に過ごして欲しいと思います。

正しく使っていますか、その薬。



どんなに誘われても絶対にNO!

いつ飲むか？わかりますか？

- 食前** …食事をする前30分～1時間以内
- 食後** …食事が終わった後30分以内
- 食間** …食事と食事の間。
前の食事から2時間後
- 寝る前** …寝る30分～1時間前
- 頓服** …症状が出たとき(例：熱、痛み)



どのように飲むか？わかりますか？

～粉薬・錠剤・カプセルの場合～

- ・水を少しだけ飲んで口の中を湿らせる
- ・薬を口の中に入れる
- ・コップ1杯の水かぬるま湯で飲む

※薬はかんだり、カプセルを外して飲まない!



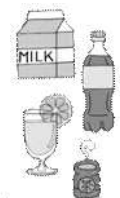
水以外で飲まないほうがよい?

お茶…薬の効き目が弱くなることがある。

牛乳…薬が効くまでに時間がかかる。

コーラ…カフェインが効きすぎて眠れなくなることがある。

ジュース…果物や野菜の成分が効き目を変えてしまうことがある。



飲み忘れてしまったら?

- ①飲み忘れてすぐなら飲んでおく。
次の服用時間を少し遅らせる。
- ②次の服用時間まであまり時間がない場合は、1回分服用をしない。
(次に2回分飲むのはダメ)
- ③よくわからないときは、勝手に判断しないで薬剤師さんに相談する。

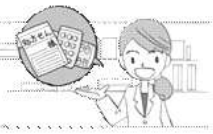


他の人にあげてもよい?

→絶対にだめです

☆医師は、患者さん一人一人の状態に合わせて薬を処方しています。他の人の薬を使うと効かない。かえってひどくなる場合もある。絶対に服用しないこと

☆市販薬でも人によって副作用が起きる場合があるので、薬剤師に相談して使う。



病気ではないけど、飲んでいい?

→絶対にだめです

☆「気分をすっきりさせたい」「飲んだほうが安心する」という理由で飲み続けると、「薬物依存(薬をやめられなくなる危険性がある)。

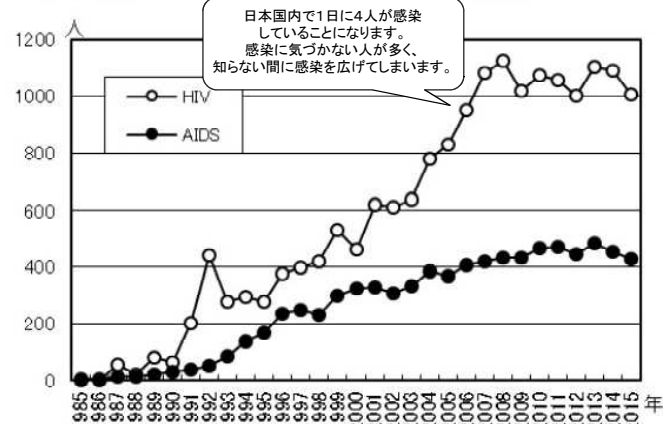


12月1日 世界エイズデー



世界的レベルでのエイズまん延防止と患者・感染者に対する偏見・差別の解消を目的として、WHO(世界保健機関)が提唱し、1988年からこの日に実施しています。

図2. 新規 HIV 感染者および AIDS 患者報告数の年次推移



★平成28年度WHOの

キャンペーンテーマは、

「知っていても、分かっていても、AIDS IS NOT OVER (エイズは終わっていない)」

エイズ理解・4つのポイント

- 1 HIVというウイルスが原因の感染症であること
- 2 感染しても、発症(症状が出る)までに10年前後かかる
- 3 感染経路は、①血液感染(輸血・血液製剤)②母子感染(出産時に母から子へ感染)③性的接触 の3つだけ
- 4 感染した原因の8割は、予防対策なしでの性的接触



福島県でも、2015年までの過去5年間で、HIV感染者19人、エイズ患者(発症者)8人の発生報告がありました。

エイズは性的接触によって感染する「性感染症」でもあります。みなさんは中学生ですが、将来の自分や、これから出会うであろう大切な人の健康を守る(感染しない・感染させない)ために、HIVやエイズについての正しい知識や予防策を知ることが必要です。

(※)12/13(火)③④ 3年生は思春期保健教室「性感染症の予納」でも詳しく学習します。

SNSに頼りすぎていませんか。

大切なことは、自分の気持ちをお互いに自分の声で、言葉で伝えることです。



ゲーム・メールは控え目に!

