



ほけんだより 10月

暑い日が長く続いていましたが、朝晩と涼しくなり、日中も過ごしやすい日が増えてきました。

学校でものばら祭に向けての活動や準備が増え、いよいよ秋の到来を感じます。これから感染症の流行が

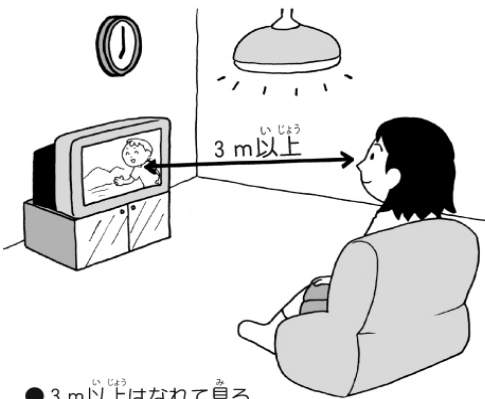
心配される時期になるので、こまめな手洗いや十分な休養等を心掛けましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デー

～目を大切にしていますか？～

テレビを見るときは



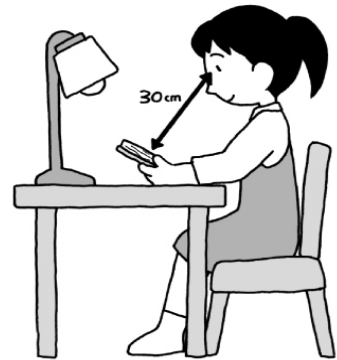
- 3m以上はなれて見る
- 明るい部屋で見る
- 正しいせいで見る（ねころがって見ない）
- 時間を決めて、休憩をしながら見る

ゲームをするときは



- できるだけ画面から離れてする
- ゲームは1日に40分まで

読書をするときは

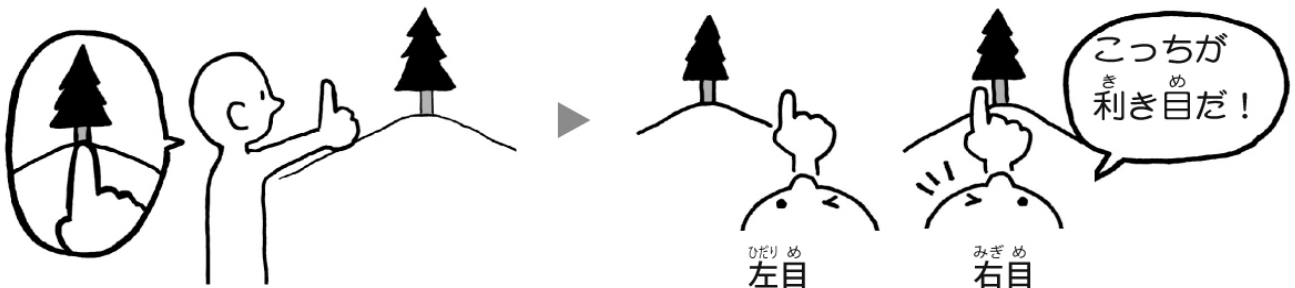


- 照明は明るすぎず、暗すぎず
- 目と本の距離は30cmくらいはなす

自分の利き目を調べてみよう

手に利き手があるように、目にも利き目があります。あなたの利き目はどちらかな？

1. 両目をあけて、遠くの木などの目印になるものを指さそう。
2. そのままの状態でも片目だけで見たときに、指と目印との間がせまくなる方の目が利き目だよ。



10月17～23日は、『薬と健康の週間』です

ちゃんと知ってる？

薬の飲み方



頭痛薬、腹痛の薬、生理痛の薬、花粉症の薬……
薬は手軽に飲めて、悩ましい症状を改善してくれる便利なもの。けれど、正しく飲まないとな効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものもあります。クイズを通して、薬の正しい飲み方を学びましょう。

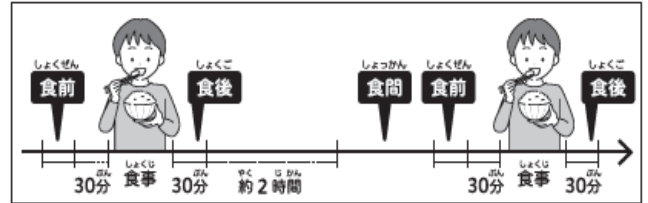
Q.1 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い



A. **O** 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミング

どの薬も、「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決まっています。これは胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。

最も多いのは「食後」に飲む薬。薬は胃に刺激を与えるものも多いため、胃の中に食べ物がある状態で飲むことで、胃にかかる負担を減らすことができます。



食前 食事の約30分前までに飲む。胃に食べ物が無い状態で効果を発揮する

食間 食事の最中ではなく、食事と食事の間。食後2時間程度が目安

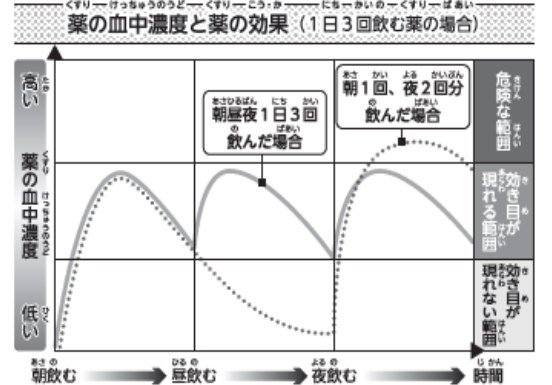
Q.2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだほうが良い



A. **X** 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に

薬は吸収された後、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」と言います。

どの薬も、血中濃度が一定に達した時に効果を発揮します。薬の飲む量やタイミングは、この血中濃度をもとに決められています。一度に2回分飲むと、血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり、大変危険です。



飲み忘れた場合は、医師・薬剤師に相談しましょう。

Q.3 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでも良い



A. **X** 薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりする恐れが、水かぬるま湯で飲むように

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。



お茶やコーヒー (カフェイン)	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れることがある
牛乳	胃の中のpHが変わり、腸で溶ける薬(便秘薬など)が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬も
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうことがある

※pH：酸性・中性・アルカリ性の度合いを表す。胃は通常、強い酸性で、食べ物と一緒に入ってきた細菌などを殺菌する

薬の「量」や「飲むタイミング」にはちゃんと意味があります。添付文書にも目を通し、必ず決められた用量・用法で飲みましょう