



平成 28年 10月 発行

薬と健康の週間(10月17~23日)

薬は、病気や傷を治したり、予防したりするものですが、薬の種類は多く、薬と栄養食品の中間的な生活改善薬、サプリメントなどが急増しています。薬は正しく使用すれば「有効」ですが、間違った使い方をすると思わぬ副作用が出る場合があります。

保健委員会では、総合文化発表会とある番組風に作った映像をみなさんに見てもらいます!!

1年 解明!睡眠不足の原因とは?

2年 N君を救え!テスト大作戦

3年 陸上界のヒーローの秘密

*映像は自分の学年のものを見もらいます。

〜保健委員の感想〜



H-kun

睡眠のことがわかったので良かったです。



S-san

ビデオを撮るのは取っ手かかったけど、睡眠のことについてわかったし楽しかったのでまた撮りたいです。



H-san

楽しく撮影できたし勉強にもなってとてもやりがいがありました。またしたいです。

薬の正しい使い方

- ①用法、用量を必ず守る:薬についての説明書に書いてあります。必ず読みましょう。
- ②保管の環境に注意する:高温になる場所、湿度の高い場所での保管は薬によくありません。また、一度出した薬をビンに戻したりしないようにしましょう。
- ③服用する時間を守る:血液中の薬の濃度を一定に保つためにも薬を服用する時間を守りましょう。
- ④牛乳やジュースなどで飲まない:薬の効果が出なかったり、副作用が出たりします。薬は「水かぬるま湯」で飲むようにしましょう。
- ⑤他人の薬、古薬は使用しない:他人の薬は、自分には合わないものかもしれません。薬を人にあげたり、もらったりするのはやめましょう。

保健委員長 川島莉乃