

# Always Smile



北中学校  
保健だより  
令和6年 10月

2学期に入って1か月が経ちました。  
くすのき祭準備の楽しそうな雰囲気保健室にも伝わってきます♪気付かない間に疲れが溜まっていませんか？自分を労わる時間も大切にしてくださいね☆

いつもと違う雰囲気、なんだか落ち着かなかったり、困っていたり、悩んでいることがあったら、いつでも保健室に来てくださいね😊

## 10月の保健目標

### 目の健康について考えよう！

あいごと...たいせつに、まめまめまめ

10月10日は...



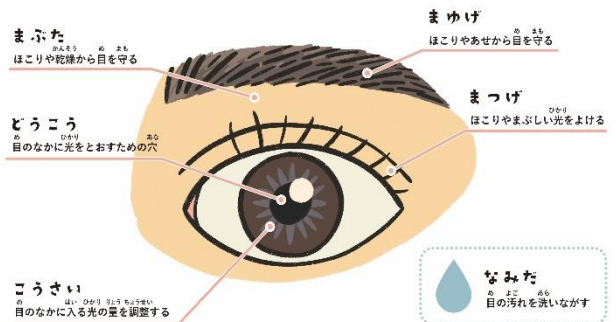
目の愛護DAY!

10を横に倒したときに「1」が眉毛、「0」が目に見えることから、10月10日が目の愛護デーになりました。目が見えることで、私たちは、たくさんのことを感じることができます。こんな日には特に、大事な大事な目を労わってあげてくださいね！

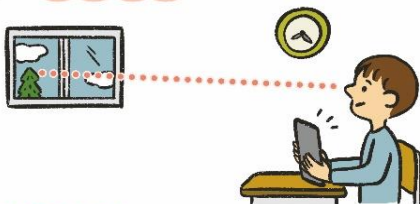
#### 自分の目をよく観察してみよう

目はどんな形をしているかな？  
目の中はどんな風になっているだろう？  
どんな色をしているかな？  
目の周りや目の中の様子についても観察してみよう！日によって変化はあるかな？毎日観察していると病気に早めに気付くことができるかも☆

#### め 目のしくみ



#### 目を休めよう



20-20-20ルール

20分 ごとに  
20秒 ほど  
20フィート 離れたところを見て

#### 目を守ろう

タブレットの長時間の利用、暗い場所での勉強など、目への負担が大きくなると視力低下だけでなく、肩こりやめまいなど、身体にもたくさんの影響を及ぼします。早めのケアを心がけましょう！

10月17日～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、正しく飲まないで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。

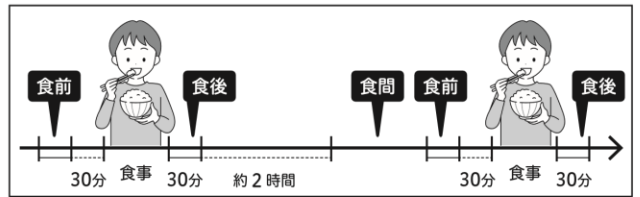
Q.1 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い



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。胃に食べ物がな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

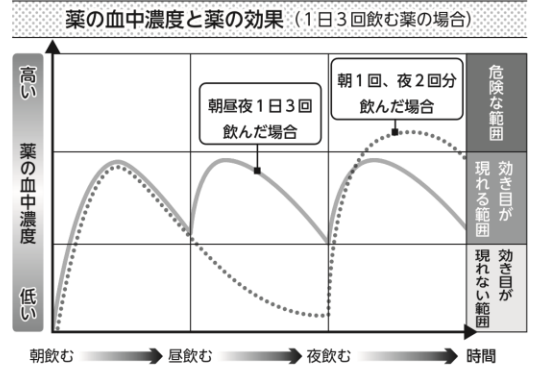


A. **X** 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に

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1回分飛ばし、次のタイミングに1回分飲みましょう。



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