



# 保健だより

2023. 10. 2  
和歌山市立河北中学校  
保健室



10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。

現代社会において、薬は私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方や使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のために次のことを守りましょう。



薬は、効果・効能がある一方、副作用というリスクを併せ持つものです。  
自分に合ったものを正しい方法で使いましょう。

① 使う前に説明書（効能書き）をよく読む。



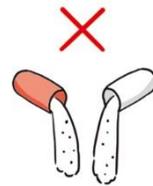
② 用法・容量を必ず守る。



③ 飲み薬は、コップ一杯ほどの水かぬるま湯で飲む。



④ カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない。



⑤ 処方薬は、あげない・もらわない。

## 薬は指定されたタイミングを守って飲もう



食前



食事

食後



食間



食事

●食事の  
1時間～30分前  
(胃の中に食べ物が  
入っていないとき)



●食事のあと  
30分以内  
(胃の中に食べ物が  
入っているとき)

●食事と食事の間で、  
食事を終えて  
約2時間後  
(食事の最中ではない)



飲むときは  
コップ1杯の  
水かぬるま湯で!

# この時期、そのしんどさ、寒暖差疲労かも？



身体は、体温を一定に保とうといつも自律神経が働いています。  
1日の中での気温差が7℃以上ある日や、前日との気温差が大きくなる時、  
人の体はそれに対応しようとして、自律神経がいつもより過剰に働きます。  
そうすることが続くと疲れがたまり、「寒暖差疲労」という状態が引き起こされます。

体のだるさ・冷え・かたこり・眠気など人によって症状は様々です。

気温差は、天気予報などである程度予想できますので、気温差の影響を少なくして予防してみましよう。

## 寒暖差 チェックシート

- 暑さ、寒さが苦手。
- エアコン（冷房、暖房）が苦手。
- 周りの人が暑いのに、自分だけが寒い。長袖が常に手放せない。
- 顔がほてりやすい。全身がほてりやすい。
- 温度差が強いと、頭痛や肩こり、めまい、だるさ、関節痛、喘息、下痢などの様々な症状がでる。
- 熱中症になったことがある、近い状態になったことがある。
- 季節の変わり目に、体調不良になる。
- 冷え症がある。
- 温度が一定の環境にいる時間が長い。（学校、オフィス、自宅でも一日中エアコンをつけている）
- 代謝が悪い、体がむくみやすい。

★チェックの当てはまる項目が…

- 1～3個 → 軽症
- 4～6個 → 中症
- 7個以上 → 重症

※あくまでも目安です！

## 自分でできる予防法

- 湯船につかる（首まわり、肩まわりまで）
- 三つの首を冷やさない（首・手首・足首）
- 深呼吸をする（肩甲骨を動かし血行を良くする）
- 胃腸を温める（暖かい飲み物や重ね着で温まる）
- 早寝・早起き・朝ごはん（体温を上げよう）



身体を冷やさないことがポイント！