

ほけんだより

若松商業高校10月号

2019.10.25

先日行われた王求技大会、みなさんがんばってましたね。お疲れさまでした。
一方、県内をおとった台風により大きな被害を受け、苦難な生活を送り
続けている方々がいます。水が使えず、布団が寝る事ができず、学校に通えず...
ありさまのことが「ただけありがたいな」といふのか、考えさせられる日々です。
みなさんも防災について考える機会にしてほしいです。



クスリのお話

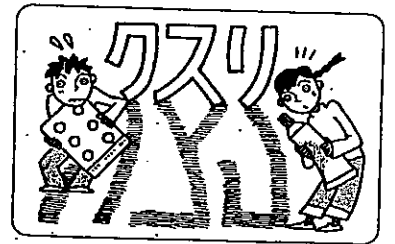
学校薬剤師の田中政俊先生に講話をしていただきました。

10/23(水)に3年生を対象に薬の正しい使い方についてお話しをしていただきました。

薬に対する一般的な知識や服薬時の注意点、副作用など卒業後、一人暮らしをする
かもしれない3年生にとって、とても大事な話をさせていただきました。

感想の各節を紹介しま

- ケガをした時にロキソニンを1日3~5回も飲んでいたので、使用回数を守る事が大事だと再確認できた
- 薬は正しく飲むと良い作用があるが、間違えると体に害を及ぼすということを知り、怖くなった
- これから一人暮らしになるので、薬について詳しく教えてほしいと本当に良かった。薬は身近なものなので気を付けたらいいと思う。



クスリの間違った使用方法として、薬物乱用の話もありました。
一時的な快楽のために、人生台無しにする事のないように。
薬物乱用、ダメ、ゼッタイ!!

調剤薬局というと、病院からもらった処方せんがないと行けないイメージを保持してましたが、
処方せんがなくても気軽に健康についての相談ができるそうです。軽い症状なら
病院に行く前に、「かかりつけ薬剤師」に相談して、軽症なら自分で治す。
これからの生活にいかしてほしいです。

照度検査も実施しました 10/23(水) 快晴

3教室とも十分な照度がありました。

晴れた日にはカーテンを直射日光があたらないようにしていただき、その指導助言を
いただきました。気を付けて生活してください。

...▷ 今月号は2年生のみ裏面あり

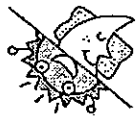
もうすぐ2年生は修学旅行です！

よい良い旅にするために・・・



① 体調を万全に整えよう

出発まで



睡眠をしっかり

早寝・早起きの習慣を。



バランスの良い食事を

特に朝食はしっかりと食おう。



排便のリズムを

毎朝トイレに行く習慣を。

前日



1 夕食は消化の良いものを腹八分目

2 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。とにかく布団に入って暗くする。

3 持参する薬は入れたかな？

(持病のある人、頭痛・腹痛をおこしやすい人、乗り物酔いしやすい人、花粉症)

当日の朝の注意



1 朝食は消化の良いものを。

2 トイレは済ませていこう

3 履きなれた靴で出かけよう。

4 乗り物の酔いやすい人は酔い止め薬をのもう。

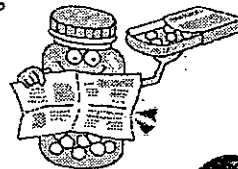


＜薬について＞

環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使用している薬がある人は、念のため持参してください。

必要な「薬」などは忘れずに持参

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまたま薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋(紙袋の中にビニール袋を重ねたもの)
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちよつとしたケガや靴ずれに貼れるので便利



⚠ 薬の説明書を持参しよう

⚠ 絶対に人にあげない、もらわない。
(アレルギー反応をおこす人がいます)



② 無理は禁物

・つらい・・・そんな時は早目に友達や先生に言う

③ 友達のことも気にしよう

・枕投げはしない(布団の扱いにも気を付ける)

→ ほこりでアレルギー反応をおこしてしまう人もいます

・睡眠を妨害しない

→ 睡眠不足で持病が悪化する人もいます

※ 4泊5日の集団行動です。みんな協力して楽しい思い出たくさんつくりましょう！