

はげだより 10月

西尾東高校
H27. 10

薬の正しい使い方を知ろう

朝夕涼しくなり、過ごしやすくなってきました。授業・課題・部活動。多くの生徒がフル回転で頑張っているのを目にします。一方、そういった生活に気持ちがついていけなかったり、気候の変化に順応できずに体調を崩す人も目立つようになってきました。

そのような時、うまくいかないことばかりに目が向きがちです。逆に、『うまくいったときは、どうだったのか』思い出してみはどうでしょう？
少し先のことが見え、気持ちが前向きになるかもしれません。

スポーツで痛みを感じたら



無理をしないで休養を

Q 「薬」は何のためにあるの？

A 「自然治癒力」を超える病原体が侵入した際、薬を使って「自然治癒力」を回復させることが、薬の役目です。症状が軽いうちに薬を服用し、たっぷりの休養・栄養を取り入れると薬の効果がより発揮され、「自然治癒力」の回復を助けます。

Q 薬を飲んで1時間。効かないから、もう1錠飲んでもいい？

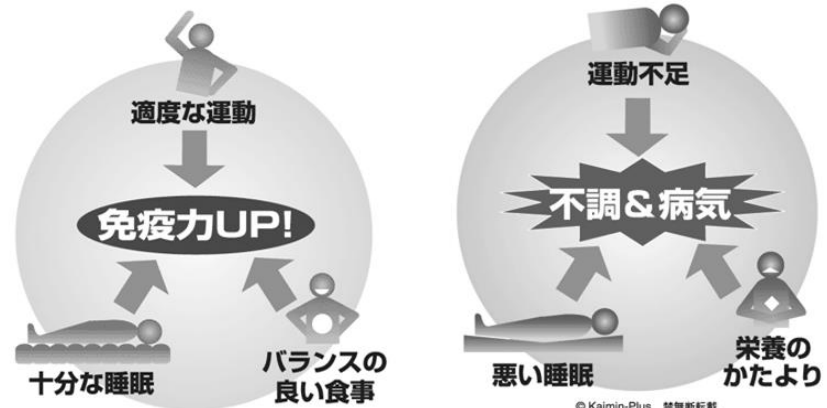
A **NO!!!**
決められた時間に決められた量を飲みましょう！
薬の効き目は、体内の薬の量で決まります。
少ないと効き目がなかったり、多いと悪影響がある可能性があります**危険!**
用法・用量を確認した上で、服薬しましょう。



「自然治癒力」とは…

病気やケガを自分で乗り切るため、本来人間が持っている力
免疫力

風邪をひいた時、消化の良いものを食べ、温かくして寝ると治ることがありますが、これは自然治癒力のおかげです。



体調不良のときが、生活習慣を見直すチャンスなんですよ!!

Q 頭痛がするから、友だちがくれた「薬」を飲んでもいい？

A **NO!!!**
予想できない副作用やアレルギー症状が起ることがあります。
薬は一人一人あったものを使う必要があります。
友だちから薬をもらったり、家族が病院で処方してもらった薬を使うことは、危険なことです。



Q 今話題の危険ドラッグって何？

おすすめられても、「NO!!!!」と言い続けよう!

A 「〇〇ハーブ」「アロマ〇〇」などと呼ばれ、安全であるかのようですが、実際は商品によって、成分や含有量がまちまちなので、覚醒剤などの薬物と同じ、またはそれ以上に危険な健康被害を起こします。救急搬送されても、成分が分からないために適切な処置ができないこともあり、最悪の場合死亡するケースもあります。
また、脳に強く作用するので、自分をコントロールできなくなります。たった1回の使用が人生を台無しにしてしまう、大変危険な薬物です。

