



# 保健だより 10月

水海道中学校  
夜間学級 保健室

## 10月17日～23日は「薬と健康の週間」です!

### ● 適度な運動

定期的に体を動かしていますか? 何かスポーツをしていますか?

### ● 栄養バランスの取れた食事

食べ物に好き嫌いはありませんか? 朝食を抜いたりしていませんか?

### ● 十分な睡眠

夜更しをしていませんか?



人間の体は、病気や怪我をしたら、自分で元の健康な状態に戻そうとする力が働きます。これを「自然治癒力」(自然に治す力)と言います。

### なんで薬を飲むの?



薬は、病気やケガを早く治すのに役立ちます。バイキンをやっつけたり、いたみや熱をおさえたりして、健康な状態にもどるのを助けてくれます。

水やぬるま湯以外だと、薬の効き目が変わることがあります。

## ルールを守って正しく使おう!



☆ 薬には効果の持続時間や安全性などを考えて、用量が決められています。

☆ 説明書に従って、使用方法や使用量を守りましょう。



薬は、コップ1杯の水かぬるま湯でのみましよう!

### 主作用

病気を治したり  
症状を  
軽くする働き

### 副作用

本来の目的以外の  
好ましくない働き

薬には主作用と副作用があります。すべての薬は、「主作用」と「副作用」を併せ持っています。  
自分にあった薬を正しく使うことで副作用の危険を減らすことができます。

説明書を読んで  
確認しよう!

