

# 健やか駒女 だより



No.9

令和2年 12月 5日(土)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

12月に入り、2020年も残すところ1ヶ月を切りましたね。急に寒くなってきたので、体調が悪いときは、無理をせずしっかり休養することも大切です。これから、どんどん寒くなっていくので防寒対策をしっかり行っていきましょう。

## トピック1

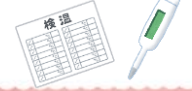


## 冬休みの過ごし方




～感染対策をしましょう～


毎日健康観察表に  
体温を記入する



手洗い・うがいを  
こまめにおこなう



外出する際は  
必ずマスクをする




換気をする



規則正しい生活をする  
(睡眠・食事・運動)



受診・治療のお願い  
健康診断の結果で受診勧告の手紙「医療機関受診連絡票」をもらった人は、受診・治療をし、保健室に「医療機関受診連絡票」を提出してください



良いお年を  
お迎え下さい




## トピック2

## 暖かくて気持ちいいのにやけど?


熱すぎないほどの低温でも、長時間肌に触れた状態にすることで「低温やけど」を引き起こすことがあります。

### こたつや電気カーペット




- ・使用したまま眠らない
- ・オフタイマーをセットして1～2時間で切れるようにする
- ・長時間にわたって同じ部分が接触することにより皮膚の奥まで損傷してしまうことがある

### 湯たんぽ



- ・必ずカバーを付けて使用する
- ・寝ているときに使用すると低温やけどとしてしまう可能性がある
- ・寝る前に布団に入れて温めておき、寝る直前に布団から出す

### 使い捨てカイロ



- ・肌に直接貼らない
- ・靴、靴下用のカイロは、靴の中以外では絶対使わない

(靴・靴下用のカイロは酸素の少ない靴の中で使うように作られているため、靴を脱いだ状態で使ったり、体の他の場所に使ったりすると、必要以上に高温になる危険性がある)

## トピック3

### 保健室からのお願い

保健室から貸し出している  
衛生用品、ポケットティッシュなど…  
まだ返却できていない方は  
12月中に返却をお願いします!

お待ちしております!



### 登校前に再確認! 靴の中に入れておこう!

#### 衛生用品

→使い慣れているものだと安心して使えます。

#### ポケットティッシュ



→色々使うことが多いので便利です。

#### カイロ、ブランケット

→教室も換気しながらなので冷えてくると必需品となります。



## トピック4

# かぜをひいた時、どうしたらいい？



### 【質問！】

あなたは、風邪をひいた時に  
まずどうする？



A、休養をとる



B、市販の薬を飲む



C、お医者さんに処方された薬を飲む

風邪をひいた時に飲む市販の薬や、病院でお医者さんに処方された薬は

**せきや鼻水、くしゃみ、発熱などの症状をやわらげるもの**

**かぜの原因であるウイルスをやっつけるものではない**

(抗インフルエンザウイルス薬は除く)

## 風邪薬で風邪を治すことはできません

風邪を早くなおしたいなら早めに休養をとることが大切！からだを休めることで、ウイルスと戦う力を助けることができます。風邪薬の役割をきちんと知って、上手に活用しましょう。

## トピック5

# 正しいお薬の飲み方を知ろう！！

### 服用のタイミングを守りましょう！

薬は、それぞれ決められたタイミングに飲まないとい  
効果がなかったり、副作用を生じたりします。

**食前：**胃の中に食べ物が入っていないとき

(食事の1時間～30分前)

**食後：**胃の中に食べ物が入っているとき

(食事の後30分以内)

**食間：**食事と食事の間(食事の2時間後が目安)

※食事中に服用することではありません！

**就寝前：**就寝30分前くらい

**頓服：**発作時や症状のひどいとき



### 服用する量を守ろう！

お薬は、定められた量より多く飲んだからといって、よく効くものでは  
ありません。多く飲みすぎると副作用や中毒が現れることがあります。  
また、服用期間を守ることも大切です。自覚症状が治まったからといっ  
て服用をやめると、病気が再発することや、完治しないことがあります。  
自分で判断せずに、医師・薬剤師に相談しましょう！



### 飲み合わせに注意しましょう！

一緒に飲むことを避けたほうが良い組み合わせ

- ・ワルファリン(血を固まりにくくする薬)と納豆、クロレラ食品
- ・カルシウム拮抗薬(高血圧の薬)とグレープフルーツジュースなど



### お薬手帳を活用しましょう！

「お薬手帳」とは、使用している薬を記録するための手帳です。「お薬手帳」は、病院や薬局に必ずもっていきましょう。

「お薬手帳」は、薬局ごとに持たず、1冊にまとめましょう！(薬局でまとめてもらえます)



# ジェネリック薬品ってなんだろう??

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許が切れた後に、別のメーカーから販売される、先発医薬品と同じ有効成分を使った薬です。

どちらも医師に処方してもらう薬で、厚生労働省が承認したものです。

### <ジェネリック医薬品の特徴>

- ・先発医薬品と「同じ有効成分」が「同じ量」含まれているため、基本的に効能・効果は変わりません。
- ・先発医薬品より価格が安く、患者さんの薬代の負担が軽くなります。



厚生労働省 ジェネリック

検索