

ほけんだより



平成30年になりました。今年も上甕中学校に明るい笑顔がいっぱい咲きますように。
また、3年生のみなさんは、まずは私立受験からです。いつも通りが大切です。平常心を心がけて、精一杯頑張ってください。みんなで応援しています！

さて、1月、2月は感染症が流行する時期です。教室では適度に換気をしていきましょう。また、お茶うがいも引き続き、実施しています。予防対策をしっかりと、休養(睡眠)・食事・運動のバランスを大切に、体調管理に努めていきましょう。



インフルエンザ注意報 発令中!

薩摩川内市でもインフルエンザ患者が増えてきています。

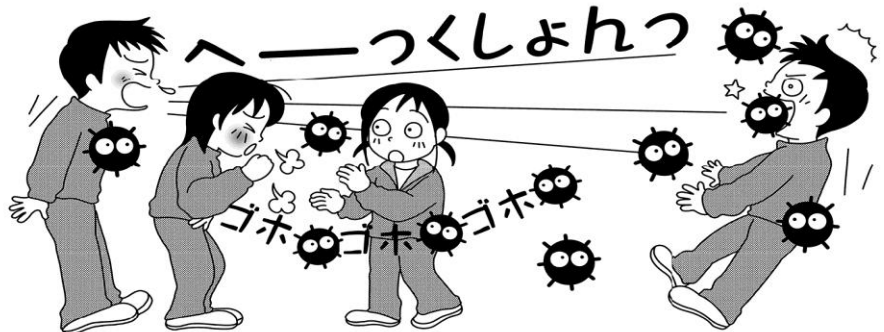
この時期は、ウィルスがあちこちに蔓延している上、感染力も強いので、誰でも感染する可能性があります。できる限り、り患しないですむように、ウィルスを寄せ付けない強い体づくりを心がけて予防に努めましょう。



インフルエンザの感染経路

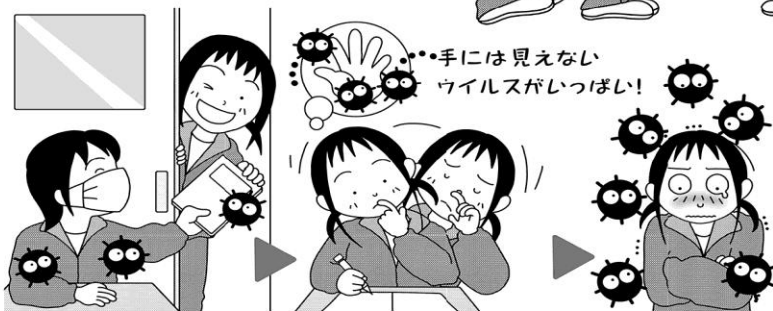
① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウィルスを直接吸い込んでしまう。



② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウィルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。



だから ▶▶▶ 咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです

インフルエンザの出席停止期間は…

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

*どんなに早く熱が下がっても、5日間は出席できないことになります。

*発症日(発熱した日)、解熱した日は、0日目と数えます。

*インフルエンザウィルスは増殖スピードが速いので、症状は急速に進行します。

具合が悪くなったら48時間以内に受診するようにしましょう。



知っているとちょっと便利な

薬の情報

2014年に、薬事法が変わり、インターネットによる医薬品の販売も可能となりました。

薬はより身近なものになってきました。

そこで、今回は知っておくとちょっと便利な薬の情報をお伝えします。

Q1 開封後の使用期限はいつまで？

箱に書いてある使用期限は、未開封で適切に管理された場合

【一度開封した薬の使用期限の目安…】

- ・瓶入りのバラ状態の錠剤やシロップ剤は開封後半年。
- ・目薬は開封後3か月まで。



Q2 「成人3錠」と書いてあるのは、何歳のこと？

薬の世界での成人は、15歳以上。

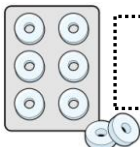
市販薬には、年齢に合わせて1回の服用量が書いてあります。ここでの成人は、20歳以上ではありません。薬の世界での成人は15歳以上です。



Q3 「トローチ」なめすぎると良くないの？

善い菌を減らしてしまうこともあります。

トローチには、のどの痛みや炎症の原因菌を殺す薬剤を含んでいるものがあります。規定以上の回数を使用すると善い菌を減らしてカビが増殖することもあるので注意が必要です。



※ 薬については、保健体育の授業でも扱われる内容です。薬について、正しく理解し、使用するときは、回数や時間、量などをしっかり守っていきましょう。

まちがいさがし
7



答えは保健室前にあります