

ほけんだより 10月号

古知野高 定時制
保健室 (10/21)

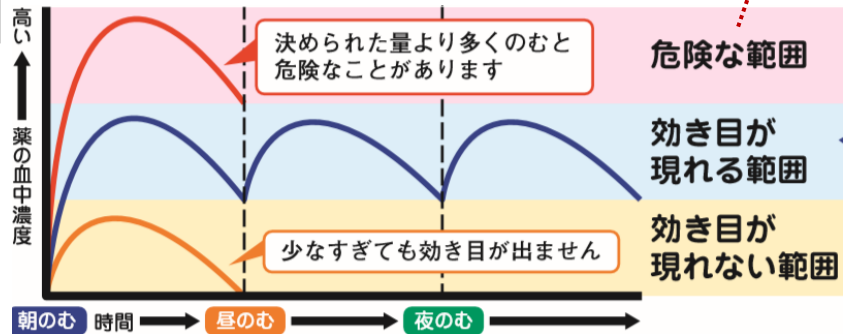
薬の使い方

「効かないからもう1錠」は危険

薬の効き目は血中濃度で決まる

- ・血中濃度は時間とともに減る
- ・「薬の効き目が現れる範囲」を保つために、用法用量が決まっている

* 1日3回飲む薬の場合（血中濃度の時間経過）



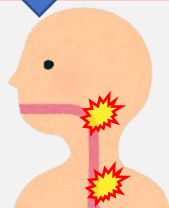
引用：財団法人 日本学校保健会 「薬の正しい使い方」（中学生用）

薬の飲み方

コップ一杯の水かぬるま湯（ぬるま湯の方が溶けやすい）

水が少ないと

水以外で飲むと



のどや食道にはり付いて危険

薬と飲み物の成分が影響しあう



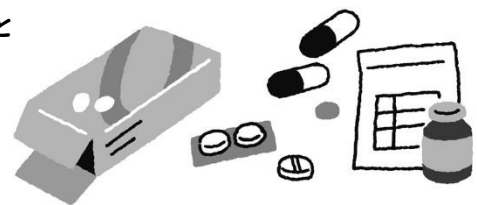
本来の効き目が期待できない

薬の副作用

…薬の本来の目的以外の好ましくない働きのこと

⇒自分に合った薬を正しく使うことで、リスクを減らせる

薬は人にあげない・もらわない



薬は何のためにある？

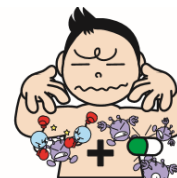
…自然治癒力を助け、病気やけがが早く治るようにしたり、重くならないようにしたりする

元気な時



自然治癒力

体が弱った時



自然治癒力

+

薬の力

自然治癒力を高めるには

引用：財団法人 日本学校保健会 「薬の正しい使い方」（中学生用）

規則正しい生活をする

栄養バランスのよい食事 + 質のいい睡眠 + 適度な運動