

ほけんだより11月

広島市立沼田高等学校 保健室

インフルエンザ 感染予防

今年は10月16日に広島県のインフルエンザの流行入りが発表されました。ここ10年で2番目に早い流行入りだそうです。毎年冬になると一気に感染が広がるインフルエンザですが、一人一人が感染対策を行い、予防を心がけていくことが大切です。



朝食の効果



朝食には以下のような効果があり、勉強や部活を頑張る皆さんに力を与えてくれます！ぜひ食べて実感してみませんか。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に



乾燥対策

冬は皮脂の分泌が少なくなるため、皮膚のバリア機能が低下して、体全体の水分が不足しがちになります。肌が乾燥すると、かさかさして粉をふいたようになっていたり、かゆみや湿疹が出ることがあります。洗顔後やお風呂上りには、保湿クリームを顔や手、肘、膝、かかとなどに塗ってお肌のケアをしましょう。暑くなくなっても、水やお茶を飲んで水分補給することを忘れないで！



寒さ対策

日中は暖かいのに、朝晩は冷える日が多くなってきましたね。体調を崩さないよう、気温をチェックし寒暖差に注意しながらこまめに衣服を調節しましょう。また、本格的な冬に向けて、厚手の上着やコート、マフラー、手袋などを準備しておきましょう。



かぜには「かぜ薬」?



インフルエンザなどとは違う一般的な「かぜ」をひいたときに飲むかぜ薬は、かぜそのものを治すものではありません。熱、咳やくしゃみ、鼻水、のどの痛みなど、かぜに伴うつらい症状を和らげ、体力の消耗を防ぐために飲むものです。そのため、それぞれの症状にあったものを選び、用量・用法を守って正しく使うことが大切です。薬局でかぜ薬を買う時は、そこにいる薬剤師さんに相談しましょう。症状が良ならない時は、必ず病院に行ってくださいね。

薬の飲み方



薬の使い方にはルールがあります。安全に、効果的に使うために、正しい飲み方を知っておきましょう。

◎決められた量と回数、タイミングで飲む

たとえば、「1回につき2錠、1日3回、食後に飲む」などです。

◎コップ一杯の水かぬるま湯で飲む

薬の効き方に影響することがあるため、お茶・ジュース・牛乳などでは飲まないようにします。

◎副作用や飲み合わせ(相互作用)に注意する

薬は本来の目的以外の好ましくない働き(副作用)も持っています。また、一つずつでは問題ない薬も飲み合わせによって良くない影響が出ることがあります。必ず薬の説明書を読みましょう。

