

ほけんだより

令和6年12月5日
和田小学校 保健室

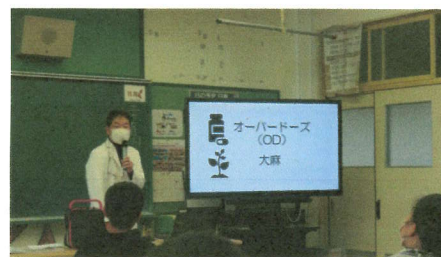


ふゆやす 冬休みまで約1か月。本格的に寒くなりますね。
ふく 服そうを工夫して、あたたかく元気にすごしましょう。

「薬物乱用防止教室」を行いました

11月27日(水)、学校薬剤師の政岡 淳先生(アイリス薬局)をお招きして、6年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。

近年、問題となっているオーバードーズ(OD)。市販薬など、誰でも手に入る薬を、一度にたくさん飲んでしまうことです。



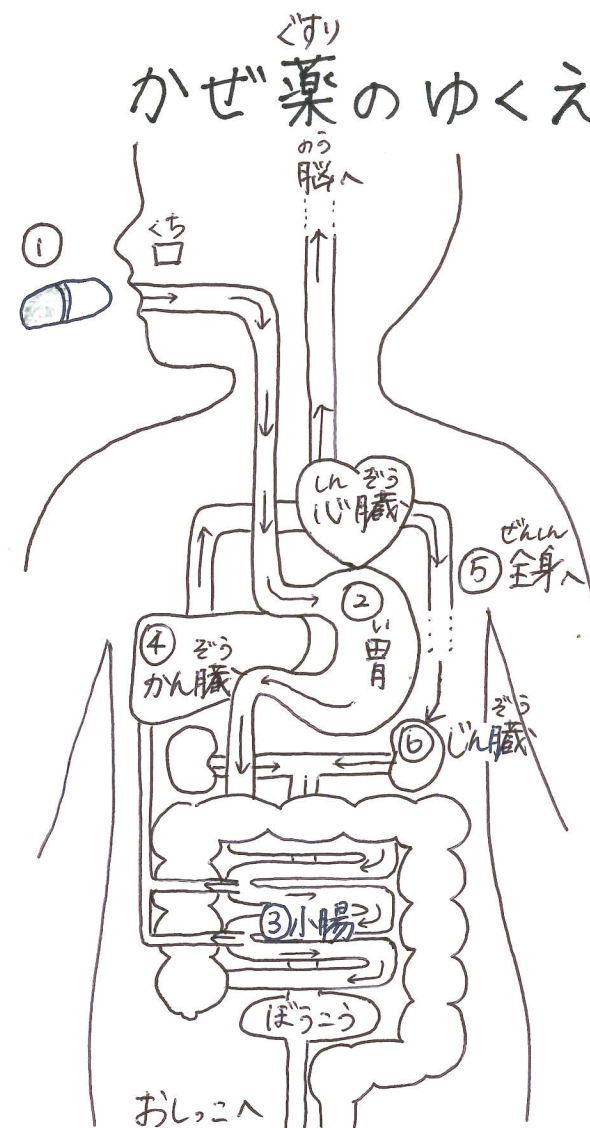
脳、肝臓、手足...などい身ともにダメージを与え、命を落とすこともあります。10代のOD患者が年々増えているので、乱用は絶対にしないよう言われました。



また、インターネットやSNSで「やせる!」「気持ち良くなる!」などと間違った薬物の情報がたくさん流れているので、病院で処方してもらう薬や薬局などで売っている薬以外は、飲まないようにする必要がありますね。

薬は、用法・用量を守って正しく服用しましょう!!!

かぜ薬のゆくえ



- ① 口から薬を飲む
- ② 胃で薬がとけられる
- ③ 腸から成分が吸収される
- ④ 肝臓で成分の一部が分解される
- ⑤ 血液にのって成分が全身をめぐる
- ⑥ 成分は、何度か全身をめぐったあと、腎臓を通して体外へ(おしっこ)

- 薬を飲むときの約束
- ① 飲む時間や量を守る
 - ② 水かぬるま湯で飲む
 - ③ じょうさいをかんだり、カプセルの中身だけを飲んではいけません

どうして寒いと体がふるえるの?

体を守るためです。体温を維持することは、健康であるためにもとても大切です。寒いと体温を保つために、筋肉をふるえるように小さく震らして熱を生み出しているのです。