



令和7年
福島小学校
保健室

あき ふか 秋が深まってくると、ちょうかん やかん 朝寒・夜寒といってあさばん にっちゅう かんたんさ おお 朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。きおんさ からだ な だいちよう くす 気温差に体が慣れず体調を崩しやすくなり、かんせんしょう は や 感染症も流行ってくる時期になります。うわぎ ふくそう ちょうせい まいにち げんき す 上着などで服装を調整し、毎日を元気に過ごしましょう。

ちゃんと知ってる？

薬の飲み方



Q. 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い



A. ☒ 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミング

どの薬も、「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決まっています。これは胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。

最も多いのは「食後」に飲む薬。薬は胃に刺激を与えるものも多いため、胃の中に食べ物がある状態で飲むことで、胃にかかる負担を減らすことができます。



Q. 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでも良い



A. ☒ 薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりする恐れが。水かぬるま湯で飲むように

お茶やコーヒー (カフェイン)	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れることがある
牛乳	胃の中のpHが変わり、腸で溶ける薬（便秘薬など）が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬も
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうことがある

の薬、いつ飲む？



== 痛くなってからでは遅い？

がまん^{つよ}強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み^{いた}止めを飲ま^どずにがんばってしまいがちですが、痛^{いた}くなってからでは薬の効きが悪^{くすり}くなることもあります。「痛^{いた}くなりそう」と思ったときにすぐ飲^{おち}みましょう。

＝ せい り ちゅう まい にち くすり の だいじょう ぶ
生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？

毎月生理が来たときに数日続けて飲む方には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。



鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。

9月^{がつ}に身体測定^{しんたいそくてい}が終わり^おました。視力検査^{しりょくけんさ}の結果^{けっか}はどうでしたか？

視力が悪くなっているかもしれないサインを気にしながら、目の疲れを取る方法でしっかり
いやしましょう。

視力低下のサイン

これ
(やっていますか)

- ☒ 近くで見る
- ☒ 顎を上げて見る
- ☒ 目を細めて見る
- ☒ 片眼を閉じて見る



もしも^こしていたらお子さんの視力^{しりよく}が落ち^おているかもしれません。
眼科^{がんか}を受診^{じゅしん}してメガネやコンタクトレンズ^{しやう げんとう}の使用^{しやう}を検討^{けんとう}してください。

め つか
目が疲れたときは...



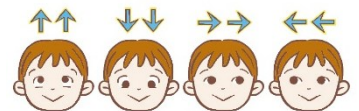
とお み
遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。



め あたた
目を温める

ホットタオルなどを^め目にあてましょう。

め うご
目を動かす

じょうば さゆう め うご
上下左右に目を動かしましょう。
ちか とお こう ご み
近くと遠くを交互に見てもOK。

10月19日は運動会。そろそろ練習が始まる時期です。

がっこうせいいかつ み うわ ひと おお み
学校生活を見ていると、上ぐつのかかとをふんでいる人を多く見かけます。

ケガをしないよう、^{うわ}上^{そと}ぐつも外^{いま}ぐつも今^{じぶん}の自^{あし}分の足^あに合^あったものをはいてくださいね。



check point

- めん
☐ 面ファスナーや
 こう みっちゃんく
 ヒモで甲を密着できる
- ☐ かかとの周りが
 しっかりしている
- ☐ つま先の部分に余裕がある
 さき ぶ ぶん よ ゆう
- ☐ 靴底がやわらかい
 くつ そこ

