

# 薬と健康の週間 10月17日～23日

## 薬の正しい飲み方

病院でもらう薬も、薬局で購入する薬も、医薬品には必ず用法が明記されています。用法を守ってはじめて薬は本来の効果を発揮することができます。わからないときは医師や薬剤師に質問し、正しく服用するようにしましょう。

### 薬の飲み方Q&A

#### Q1 どのくらいの量の水で飲む？

##### A1

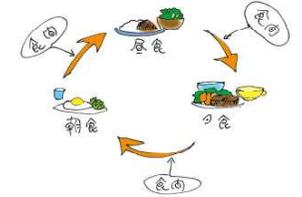
たくさん水で飲みましょう。コップ一杯が目安です。



#### Q2 「食間」ていつ？

##### A2

食事と食事の間のことです。食事中のことではありません。



#### Q3 病院の薬と薬局の薬、併用しても大丈夫？

##### A3

医師の了解がない限り、薬を併用してはいけません。



#### Q4 お茶や牛乳で飲んでもいいか？

##### A4

効果が弱くなったり、逆に効きすぎる場合がありますのでよくありません。水かぬるま湯で飲みましょう。



## 骨と関節の日 10月8日

私たちの体は、約200本の骨が、お互いにつながって形づくられています。骨と骨のつながりのうち、動かせる部分を「関節」といいます。関節の働きによって、手足や指、肩や腰などが自由に動かせるのです。10月8日は、十と八を組み合わせると「ホ」に見えることから、「骨と関節の日」となりました。スポーツの盛んな季節です。骨や関節を痛めないよう、けがに気を付けて楽しみましょう。

## その不調、原因はスマホ首かも!?

肩や首こり、頭がぼーっとする、頭痛・・・こんな不調に悩まされていませんか？ スマホ首とは、スマートフォンが原因で身体の不調が起こっている状態のことで正式には『ストレートネック』といいます。

スマホを使用するようになり、ここ最近増加傾向にあります。

### × ○ ストレートネック予防



スマホを覗き込むような、うつむいた姿勢は、スマホ首を慢性化させてしまいます。スマホを扱う際は、椅子に深く腰掛け、背中を出来るだけまっすぐにすることを意識してみてください。スマホ画面を目の高さにして、前傾姿勢にならないことがポイントです。



令和2年10月1日(木) 筑西市立下館中学校 保健室

今月は8日が「骨と関節の日」、10日が「目の愛護デー」、17日～23日が「薬と健康の週間」など健康に関する日が多い月です。この機会に自分の健康に興味をもちてみましょう。また、15日は「世界手洗いの日」です。日ごろの手洗いについてもう一度見直し、新型コロナウイルス対策をしっかりと行っていきましょう。

### ～10月の健康診断の予定～

月/日	曜日	検査項目	対象者
10/6	火	歯科検診(阿部先生)	1の1・1の2・2の3・2の4
10/7	水	歯科検診(中島先生)	3の1～3の3
10/8	木	内科検診(宮田先生)	3の3～3の5
10/13	火	歯科検診(阿部先生)	1の3～1の5

#### 【注意事項】

○歯科検診は午後の検診のため、歯ブラシを忘れず持ってきてきましょう。

## 注意!! ～ 早めのインフルエンザ対策を～

今年は、新型コロナウイルスとインフルエンザの流行が心配されています。

インフルエンザ対策として、今年度もインフルエンザワクチン接種を希望している人がいると思います。インフルエンザワクチンの効果の発現と持続時間には個人差がありますが、一般にはワクチン接種後2週間目頃から5か月間程度効果が持続するとされています。予防接種を希望する場合は計画的に接種しましょう。

## 正しい手洗いをしよう

みなさんは正しく手を洗っていますか。ウイルスは手などに付着し、その後、体内に入り込みます。正しい手洗いを行い、自分のからだを守りましょう。

洗い残しの多い場所もあるので、右図で確認しましょう。また、手洗い後は自分のきれいなハンカチで手をふいてください。

