



平成 29 年 1 0 月 3 日
精華町立精華南中学校

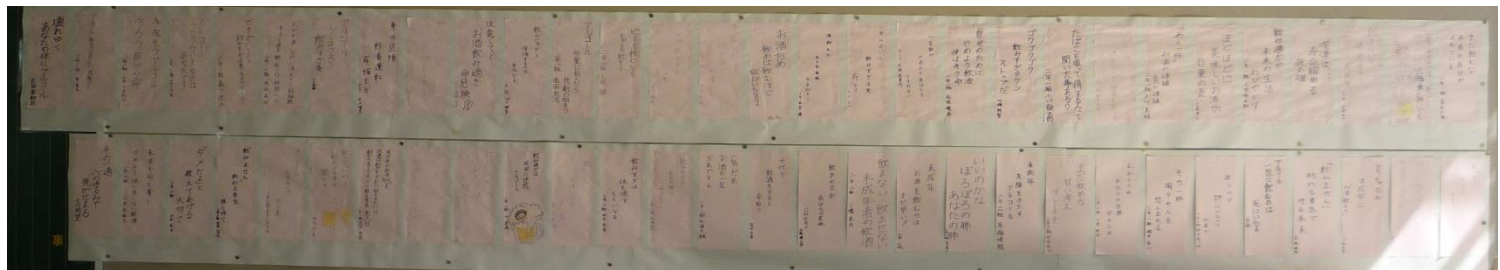
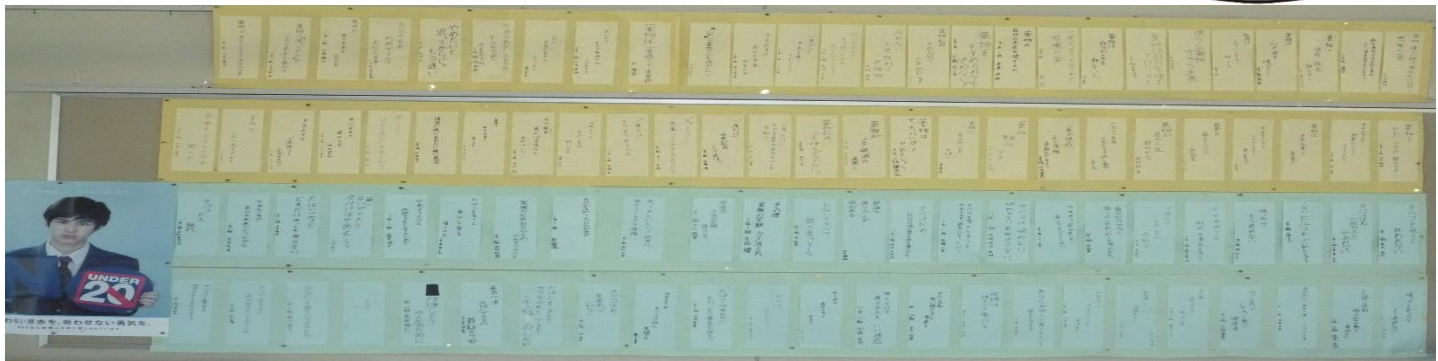
1年-タバコの害

2年-アルコールの害

3年-薬物乱用防止

標語を保健室前に 掲示しています！

7月に各学年、学習した上記の内容ごとの標語作成が、夏休みの宿題でした。
タバコやアルコール、薬物などについて、今から正しく知っておくことが、
とても大切です。



1年 防煙教室

カッコいいタバコのポスターだけど・・・

酔町ゴーグルで酔った状態を疑似体験



3年 薬物乱用防止 警察の方からの話



2年 アルコールバッチテスト中

薬を正しく使っていますか？

身近な薬も飲み方や飲む量をちゃんと守らないと効かなかったり、逆に症状を悪化させたりすることもありますよ。

食前とか食後はあまり気にしない
量、回数、期間は、血液中の薬の濃度をコントロールするために決められたもの。きちんと守ること

水、ぬるま湯以外のもので飲む
お茶、牛乳、ジュース、コーヒー、紅茶などを薬と一緒に飲むと、効果が弱まったり、強くなりすぎたり、副作用が出たりすることがあります

飲み忘れたら、いききに2回分飲む
血液の中の薬の濃度が高くなりすぎます。中毒症状や副作用がでることも

水なしで飲む
食道や胃、腸の粘膜にくっついて溶け、炎症をおこすことも。コップ一杯の水で

食事ができないときは食前や食後の薬を飲まない
決められた回数は守ること。クッキーなどを少しでも食べるか、多めの水やぬるま湯で

サプリメントと一緒に飲む
サプリメントは薬ではないけれど、効果に影響することもあります

副作用は気にせず飲む
いつもと違う症状に気づいたら、すぐに飲むのをやめて、病院で相談しましょう

飲みにくいからカプセルから出して飲む。錠剤は砕いて飲む
薬の形は効果を考慮して決められたもの。かんだり、砕いたり、中身を出したりすると、効果に影響することがあります

病院でもらった薬を人にあげる
症状が似ていても原因が同じとは限りません。また体質や年齢なども考慮して処方されている薬です。他の人が飲むとショック症状がおこることも

薬はコンプレックスに飲めばいいからといって勝手に飲むのはダメです

してはいけません

これから予定されている保健行事

- 10月10日(火) 身体測定(身長・体重) 視力検査 めがねを忘れずに持ってきてください
 - 10月17日(火) 予備日18日(水)19日(木) 尿検査一次 フォロー日 27日(金)
 - 11月 1日(水) 予備日2日(木) 尿検査二次
 - 11月 2日(木) 1年栄養指導(カルシウム教室・町健康推進課の管理栄養士さんによる)
 - 11月 8日(水)・9日(木) 1年 調理実習(あすなろ会の皆さんと)
 - 11月15日(水) マラソン前検診(全校生徒)
 - 11月 中旬 2年救急法「心肺蘇生法」「AEDの使い方」学校医下里先生
心肺蘇生法実習 精華町消防本部救急係
 - 12月 5日(火) 2年性に関する指導「自分の心と相手の心について」スクールカウンセラー 十河 博子先生
 - 1月 下旬 2年食育 バター作りと軽食づくり
 - 2月 1日(木) 1年性に関する指導「思春期のからだところ」(小西助産師さんによる)
 - 2月27日(火) 3年性に関する指導「命について考える」母子交流事業
- 赤ちゃんたちが、みんなに会いに来てくれます。お楽しみに～