

# ほけんだより

特別版

西宮市立苔楽園中学校  
保健室  
2021/12/01号

## 学校保健委員会を行いました！

11/22(月)5校時に学校保健委員会を行いました。今年度は学校薬剤師の柴田喜代子先生をお招きして、「正しい薬の使い方」についての講話をしていただきました。残念ながら、全校生徒が一堂に会することはできませんでしたが、各教室からリモートで講話を聞くことができました。講話の内容と多かった感想などを一部抜粋して紹介します。

- \* 学校薬剤師さんの存在を初めて知った。
- \* 薬剤師さんの仕事が病院以外にもたくさんあることに驚いた。
- \* 薬だけでなく、自然治癒力が大切だと分かった。
- \* 薬だけに頼らないように自分の体調管理をしっかりしようと思った。

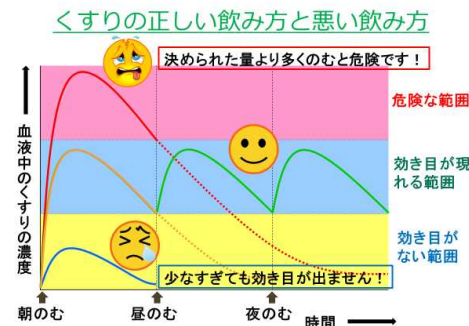


なぜ錠剤やカプセルにしてあるのでしょうか？

- ・ 苦い味をかくすため
- ・ 長い時間、効くようにするため
- ・ 光から薬を保護するため
- ・ 散剤(粉ぐすり)がみづらい人のため
- ・ 胃の中で溶けなくて腸に行ってから溶けるようにするため

- \* 錠剤とカプセルは同じものだと思っていた。形に意味があることを初めて知った。
- \* 光に弱い薬があることを初めて知った。
- \* 錠剤の構造を初めて知った。噛み砕いて飲んでいたこともあったので、気をつけようと思った。

- \* 水で飲まなくてはいけないことは知っていたけれど、なぜだめなのかは知らなかった。
- \* カプセルには液体も入れられると知って、すごいと思った。
- \* 水で飲まなくてはいけないことを初めて知った。
- \* 十分な量の水で飲まない危険であることが分かった。
- \* 薬を多く飲んではいけない(危険である)ことが分かった。これからは気をつけたい。
- \* 薬の管理は親に任せていたが、これからは自分で説明書を読みたいと思った。
- \* 薬の消費期限は知らなかった。
- \* 「食前」や「食間」の細かい定義を知ることができて良かった。
- \* 自分の使い方が合っていたのでほっとした。



## ☆セルフメディケーション

柴田先生の講話にも出てきた言葉です。以下のようなスライドで説明して下さいました。

### セルフメディケーション(WHO)

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること

「自分の健康は自分で守る」「自己責任」



健康や病気に関する正しい知識を持ち、薬に関する基礎知識と適切な使い方を身につけていることが必要不可欠

今回の学校保健委員会を機に、自分が何気なく服用している薬について、もっと知ろうと思った人が多くいるようでした。ぜひ、自分の身体や心についてももっと知って下さい。今は、保護者の方や先生にどんどん聞いて、自分の健康を自分で守るための知識をたくさん身につける時期です。将来、必ず役に立ちます！

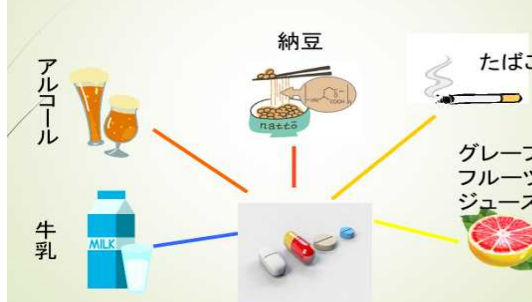
### くすりの用法とは

用法	飲む時間
食前	食事をする30分前
食後	食事が終わったあと30分以内
食間	前の食事から2~3時間後
寝る前	寝る直前または30~60分前
頓服	必要な時だけ
その他	「何時間ごとに」と指定

### くすりは水またはぬるま湯でのみましよう！

- 牛乳: 薬の効果が発揮されるのに時間がかかりすぎることがあります
- ジュース: 果物や野菜の成分は目的とする効果を変えてしまうことがあります。とても苦くなってしまう場合もあります
- コーラ、コーヒー: カフェインの作用により眠れなくなることがあります
- お茶: 薬の効果が弱くなる場合があります

### くすりの飲みあわせ



### 安全に正しく薬を使うために！

- 健康の3原則を守った生活を心がける
- 説明書をよく読んで、用法・用量を守る
- 副作用歴、病歴を医師・薬剤師に伝える
- 他に飲んでいる薬や健康食品を医師・薬剤師に伝える
- 薬を使った時、いつもと違う症状が出たときは、すぐに医師・薬剤師に相談する
- 他の人の薬をのんだり、自分の薬を他の人にあげたりしない