



インフルエンザ流行期です。一人一人が感染拡大の予防に努めてください。  
学習だけでなく、部活や学校行事を円滑に行うことができません。自分自身の健康は自分で管理しましょう。

## 2月 保健行事

8日(水) 委員会活動

17日(金) 交通安全誓いの日

※毎週木曜は衛生検査日

スクールカウンセラー  
西郷先生 来校日

14日(火)

21日(火)

お薬を服用して、風邪などの症状を緩和していますか。2月号は、医薬品についてです。お薬を上手に服用してください。

## ○セルフメディケーションとは○

「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。(WHO:世界保健機関)  
風邪、頭痛、せきがでるなどの症状があるときは、薬局で症状にあった薬を購入して服薬してみてください。症状が緩和されます。

## ○<sup>オーティシー</sup>OTC薬とは○ OTC=Over The Counter Drug

処方せんがなくても、自分で選んで購入できる医薬品のことをOTC薬といいます。  
薬には種類があります。下の3つの薬はどれも内服薬といいます。それぞれに特徴があります。

**カプセル剤**

液状や顆粒状の薬をゼラチン等のカプセルに詰めたもの。

**錠剤**

薬の成分を固形状に固めたもの。

**粉薬**

薬が早く効くように、粉状に加工したもの。

**使用上の注意をよく読もう**  
使用説明書には、薬を使ってはいけない人や、成分や効能、用法用量、副作用などの注意が書かれているので、必ず読むようにしましょう。

## ○薬を飲むときの注意○



水かぬるま湯で飲む



決められた量・時間を守る



人の薬をもらわない、あげない

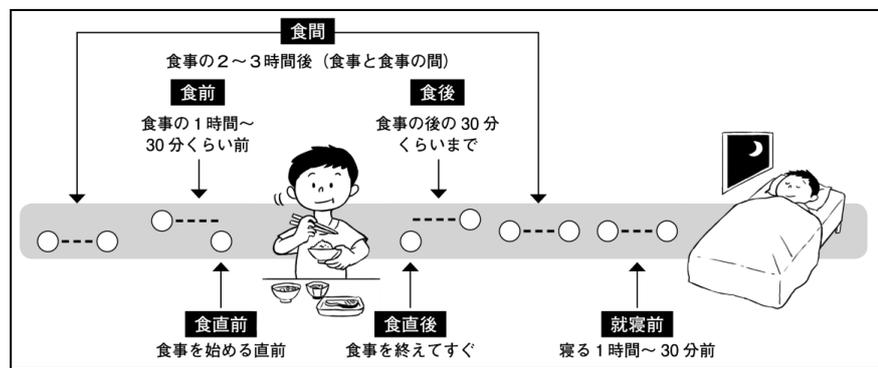


よくなっても勝手に飲むのをやめない



## ○薬を飲む時間を守ろう○

もし、飲み忘れがあったら、飲むはずだった時間から、それほどたっていないときは、気付いた時点で飲めます。

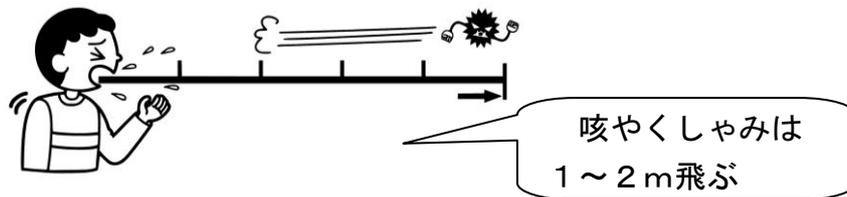


# インフルエンザ感染予防のために

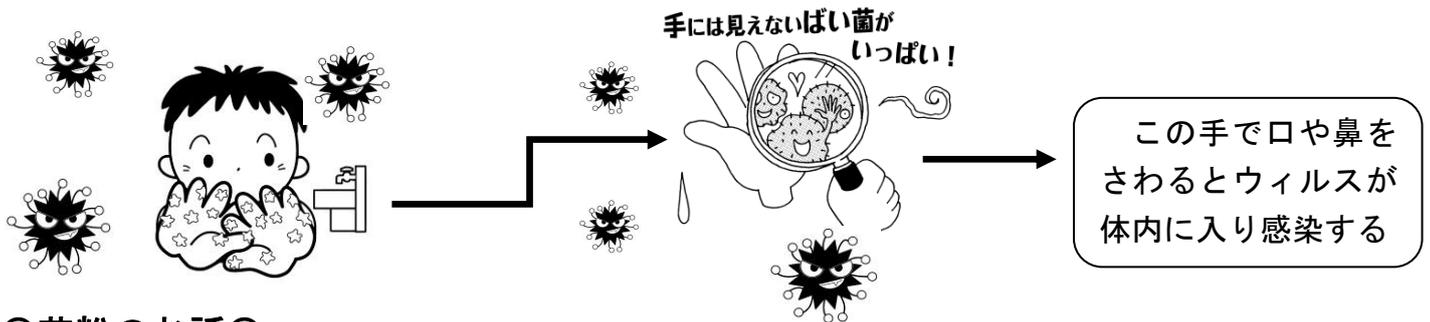
インフルエンザ	
◆ 症状が出始める部位	全身、または、のどや鼻の局所
◆ 進み方	急激
◆ 発熱	38℃以上の高熱
◆ 症状	咳、鼻汁、関節の痛み、悪寒、だるさ
◆ 流行時期	冬（流行のピークは1～2月）
◆ 体内のウィルス潜伏期間	2～4日

インフルエンザは、飛沫感染と接触感染によって感染します。

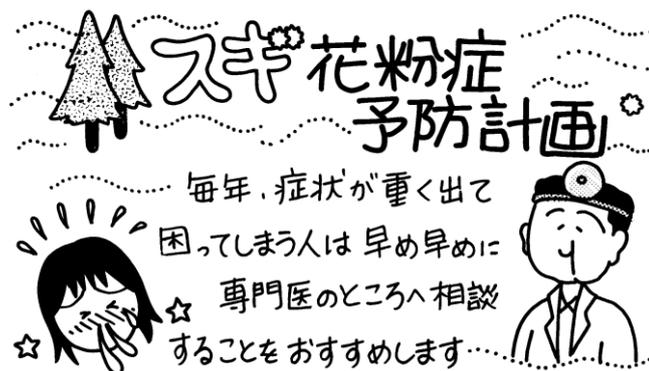
- ◆ 飛沫感染・・・感染している人が咳やくしゃみをした際に、近くにいる人が吸い込む。



- ◆ 接触感染・・・感染している人や物に触れることで感染する。



## ◎花粉のお話◎



まだ2月でしょ？と思った人も多いと思います。しかし、スギ花粉対策は1月下旬から始めると非常に効果があるということです。

学校医の田中貞雅先生（普門院診療所）のお話によると、花粉症の治療は症状が出る前からの対策が重要で、毎年、症状が重い場合は1月下旬頃から内服を始めると良いということでした。

花粉症を引き起こす原因であるスギ花粉（アレルゲン）に効果のある薬は、内服を始めてから1週間程度経過しないと効果が現れないそうです。そのため、鼻水や目のかゆみなどの症状が出てから内服を始めたのでは、症状を抑える効果がなかなか得られません。その間にアレルゲンは体内にどんどん入ってくるため、症状は悪化しやすく、薬の効果も弱くなってしまいます。ですから、まだほとんど飛散していない今の時期からの対策が必要なのです。特に、受験生である3年生にとって体調管理はとても重要です。花粉も多く飛んでいる3月が第1志望の高校の入試になる人も多いと思います。鼻水が気になって実力が発揮できなかったということにならないよう、早め早めに対策していきま