

保健だより



大阪府立桃谷高等学校
通信制課程〈日・夜間部〉
保健室 水流・山本

みなさん、お久しぶりです。いよいよ第2範囲のスクーリングが始まりますね。
およそ1ヶ月の夏休みはどのように過ごしましたか？お盆を過ぎて、朝晩は過ごしやすくなってきましたね。とはいえ日中はまだまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症予防など、体調管理をしっかりとしていきましょう。

今月は、薬物の使用について特集します。最近、「危険ドラッグ」を使用した人が交通事故を起こすというニュースを耳にすることが少なくありません。危険ドラッグや覚せい剤などの薬物は決して使用しない、処方された医薬品などは正しく服用するなど、自身の健康について意思決定・行動選択をできるようにしましょう。



薬物乱用とは



法律で禁止されている薬物を使用することや医療目的ではない薬物（シンナー、トルエンなど）などを不正に使用することをいいます。



また、病気の予防や治療などのために使われる医薬品に関して、本来の用法や用量から逸脱して使用することも含みます。

薬の正しい服用方法

飲み方



内服薬はコップ一杯（約200cc）の水かぬるま湯で飲みます。少量の水では、のどや食道について粘膜を傷つけることがあります。またジュースやお茶や牛乳などは、薬の成分を変化させることがあるので、服用には使いません。

身体的・精神的な害

身体的害



依存以外にも心臓や肝臓など、体全体に悪影響を及ぼします。薬物の作用が切れると、体に震えやけいれんなどの症状が出て、薬物を欲しがるほど身体に影響が出てきます。

精神的害



脳などに萎縮を引き起こし、精神へ悪影響を及ぼします。多幸感を得たり、不安感などから逃れるため、精神的に薬物に依存してしまい、薬物をやめられなくなります。

飲む時間

- ・食前…食事の1時間から30分ぐらい前
- ・食後…食事の後30分ぐらいまで
- ・食間…前の食事から2～3時間後
- ・就寝前…寝る1時間から30分ぐらい前

注意点

忘れたときは…すぐに気がついたときは、気がついた時点で飲みます。次に飲む時間が近かったら、飲み忘れた分は抜かします。2回分をまとめて飲んではいけません。

【スクーリング予定表】



通信番号

名前

8・9月	1限目	2限目	3限目
	4限目	5限目	6限目
8月30日（日）			
31日（月）			
9月4日（金）			
6日（日）			
7日（月）			
11日（金）			
13日（日）			
14日（月）			
18日（金）	！秋季入試 登校禁止！		
20日（日）			
25日（金）			
27日（日）	体 育 祭		
28日（月）			