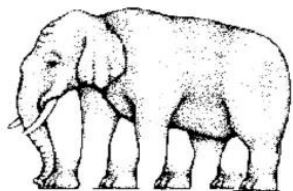
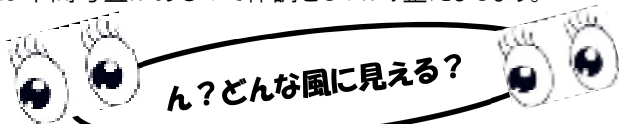


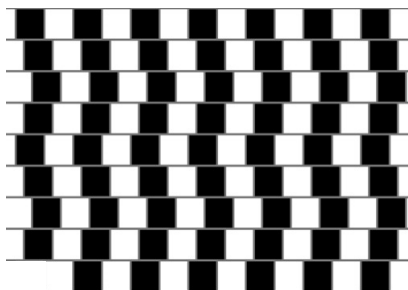
おぼんたより10A

懐風館高校 保健室
2017.10 月

季節も秋になり、過ごしやすい季節になりましたね。
しかし、1日のなかで気温差が激しいため体調を崩しがちになっていませんか？2年生は修学旅行、1、3年生は中間考査があるので体調をしっかり整えましょう。



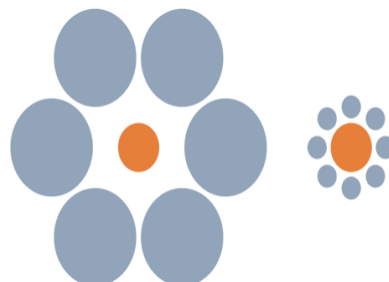
象の足…何本？



横線は全部平行



真ん中の4つの点を30秒程見つめて、違うところに視線を移すと…何かの絵が浮かび上がる!?



真ん中の円は同じ大きさ

食前や食後あまり気にしない

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です。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、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。

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。



飲み忘れたら、いっきに2回分飲む

血液中の薬の濃度が高くなりすぎます。中毒症状や副作用が出ることも。

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。



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起こることも。



カプセルから出す又は、錠剤を砕いて飲む

薬の形は効果を考慮して決められたものです。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。

してはいけない7つのこと！～クスリをリスクにしないために～