



😊保健便り11月😊

菊池女子高等学校 保健部

紅葉の季節になりました。紅葉は、明け方の気温が6～7℃くらいになる頃から始まり昼と夜の気温差が大きいと鮮やかさを増すそうです。朝と夜の冷え込みが強くなってきていますので、体調管理には気をつけて下さいね。普段から、手洗い、うがい、換気を忘れずに！！

薬物乱用防止教育講演会を行いました！！

9月28日（水）に本校学校薬剤師の平山秀幸先生をお迎えして、「薬の正しい使い方」「薬物乱用防止」の2つのテーマで薬物乱用防止教育講演会が行われました。先生のお話された内容を再度確認し振り返ってみましょう。

1. 薬の正しい使い方について🔑

薬を飲むときの7つの約束

病院や薬局でもらった薬は正しく使いましょう！

- ①薬は毎日決まった時間に飲みます。
- ②薬を飲む量をきちんと守ります。
- ③病気が治ったと思っても決められた日まで飲み続けます。
- ④他の人からもらった薬を飲んだりしません。
- ⑤他の人に自分の薬をあげたりしません。
- ⑥前の病気の時にもらった薬は使いません。
- ⑦薬はいつもきちんと整理して保管します。



2. 「薬物乱用防止」について 薬物「乱用」とは、

薬物を社会のルールからはずれた方法や目的で使うことです。1回使っただけでも「乱用」になります。

皆さんに約束してほしいこと

たとえ1回でも乱用薬物に手を出してしまうと、もう薬物をやめられない体になってしまいます。自分の体を害するだけでなく、死亡事故につながることもあります。

- ① 薬物には「絶対に」手を出さないでください。
- ② 甘い言葉で誘われても断る勇気を持ちましょう。
- ③ それでも薬物が近づいて来たときは、必ず周りの人に相談してください。



皆さんの感想（一部抜粋）

- ★食後や食前、頓服など、どの時間に飲むのが正しいのかということと、薬は水やお湯以外で飲むと副作用が出たり効かなかったりするということが分かりました。
- ★薬は決められた時間で飲むことの大切さや、危険ドラッグなど誘われたら、ちゃんと断ることの大切さを改めて感じました。しつこく誘われてもきちんと断る勇気を常に持つていようと思いました。
- ★普段普通に使っている薬も、使い方を間違えれば効果がなくなったりすることや、薬物は何回も使えば「薬物乱用」になると思っていたけれど、1回使うだけで「薬物乱用」になることを初めて知りました。決められた回数、決められた時間をきちんと守り、正しい知識を持って薬を使っていきたいと思いました。