

# 保健だよ！ 11月

2020年11月2日 柏原東高校 保健室

いよいよ、体育祭ですね。  
体調管理を万全にして、一生懸命頑張ってください。みなさんにとって、高校生活のよい思い出になるといいなと思います。

## マスクのつけ方・外し方・捨て方

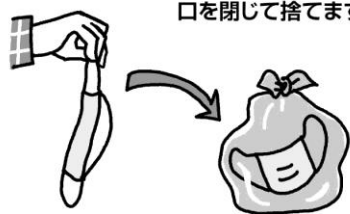
**つけ方** マスクで鼻と口の両方を確実ににおおい、鼻の横や頬などにすきまができないよう顔にフィットさせます。



**外し方** マスクの表面に触れないよう、ゴムやひもの部分を持って外します。



**捨て方** マスクの表面に触れないようにしてビニール袋等に入れ、口を閉じて捨てます。



マスクの表面はウイルスなどが付いて汚れている可能性があります。外したり捨てたりするときにさわったら、石けんでしっかり手を洗いましょう!

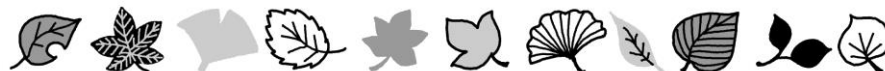


「かぜひいたかも…」

**はやく はやく**  
**早め早めの**  
**たいさく**  
**対応をしよう!**

えいよう 栄養をしっかりとり  
がいしゆつ 外出はひかえる  
やすむ とにかく休む

気温が下がり、空気が乾燥してくると流行するのが風邪です。本格的なシーズンを前に今から風邪に負けない身体づくりを意識した生活を続けてください。しっかりと栄養をとるのは当然、十分な睡眠や手洗い・うがいをして、積極的に風邪予防に取り組んでください。



## 〈 薬を正しく使いましょう 〉

薬局等で薬を購入すると、薬の説明書も一緒についてきます。薬の説明書には、「いつ飲む薬なのか」「どのくらい飲む薬なのか」「どんな効果がある薬なのか」「どんなことに気を付けなければならない薬なのか」など、薬を使うために大切な情報が書いてあります。必ずよく読んでから薬を使うようにしましょう。

薬局やドラッグストアなどで購入できる一般用医薬品は比較的安全と考えられていますが、死亡に至る又は後遺症が残る副作用が起こる場合があります。実際に報告された症例の件数から、一般用医薬品の副作用でも極めて重篤な状態に陥ることがあります。かぜ薬や解熱鎮痛消炎剤でも重篤な副作用が報告されています。

また、医薬品は、自分の症状・体質に合ったものを使用することが大切なので、友だちにあげたり友だちからもらったりしないようにしましょう。