

ほけんだより 10月

茨城県立日立工業高等学校定時制

先月は、みなさんと健康面談を行いました。まだできていない人は、今月行いましょうね！みなさんと45分じっくり話すことができ、とても嬉しかったです。いつでもどんなことでも話しかけてくださいね😊
いよいよ10月！日立工業高校定時制は2学期制なので、今月から後期になります。本当にあっという間ですね。今年あと3か月で終わってしまいますよ！
肌寒くなることも多くなります、体調管理はしっかり行いましょう😊



10月の予定

6日(金)	スクールカウンセリング⑥
15日(日)	県秋季定通体育大会
20日(金)	スクールカウンセリング⑦



毒と薬は表裏一体

「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは用量によるのだ。」

—スイスの学者 パラケルスス—

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体を痺れさせる花から発明されたと言われています。ワクチンは病原微生物を少量または害がない程度まで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とりすぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・容量が決められています。きちんと守って使用してくださいね！

薬はなぜ水で飲むの？

みなさん薬を飲むことはありますか？「水やぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「お腹の中で他のものと混ざるし、何と飲んでも一緒でしょ。」と思っている人はいませんか？それは間違いです！このような悪影響がありますよ！

× 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなってしまいます。不眠や震え、吐き気などを起こすことがあります。

× 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりしてしまいます。薬の効果がなくなってしまうよ！

