

10月17日～23日は薬と健康の週間です。

「薬と健康の週間」は、医薬品を正しく使用してもらうことの大切さを1人でも多くの人に知ってもらうために、はじまったものです。お腹の調子が悪くなったときや、頭が痛い時などに飲む医薬品。薬局などで買ってとても身近なものですが、正しく使用しないと、副作用が出たり、全く効果が出ない場合があります。薬と正しく付き合っていきましょう。



食前とか食後はあまり気にしない

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。きちんと守ること

水なしで飲む

食道や胃、腸の粘膜にくっついて溶け、炎症をおこすことも。コップ一杯の水で

水、ぬるま湯以外のもので飲む

お茶、牛乳、ジュース、コーヒー、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

飲み忘れたら、いっきに2回分飲む

血液の中の薬の濃度が高くなりすぎます。中毒症状や副作用がでることも

食事ができないときは食前や食後の薬を飲まない

決められた回数は守ること。クッキーなどを少しでも食べるか、多めの水やぬるま湯で

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

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

飲みにくいからカプセルから出して飲む。錠剤は砕いて飲む

薬の形は効果を考慮して決められたもの。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

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おこることも



薬を飲むときは必ずお水で飲んでください

してはいけません



合唱コンクールお疲れさまでした！



石神井中に着任して、初めての合唱コンクール。コロナ禍で、練習時間が制限されていたり、マスクを着用し、間隔をあげながら歌わなければならなかったりと、いつもとは違う状況の中での実施でした。一体どんな合唱になるのだろうと、ワクワクしていましたが、みなさんの合唱を聞いて驚きました。マスクをしていても分かるみなさんの明るい表情。呼吸を合わせ、指揮に合わせてクラスの歌声を届けようとするその姿勢に感動しました。そして、最も印象的だったのが、実行委員の働きぶりです。会場の消毒準備で戸惑っていたとき、近くにいた実行委員に助けを求めると、気持ちよく手伝ってくれ、「他になにかありませんか？」と聞いてくれました。また、保健委員も、当日の消毒作業を本当によく頑張ってくれました。「合唱コンクールを成功させよう」というみなさんの気持ちが1つになった、素晴らしい合唱コンクールでした。ありがとうございました！