



平成28年10月7日 大阪市立淀川中学校保健室

10月に入り少し涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。この時期は、昼間は気温が高くても、朝晩はぐっと気温が下がるので風邪をひきやすくなります。文化祭の準備や部活動、勉強などで忙しい人も多いと思いますが、体調管理も忘れずに。

## 秋にも注意！！ 花粉症

夏の終わりから秋にかけて、風邪のような症状が長引いている時は、もしかしたら花粉症かも・・・

秋の花粉症の原因は？



ヨモギ、ブタクサ、カナムグラ、ススキなど  
秋は雑草（主にキク科植物）が原因。

どこに生えている草ですか？

道ばた、畑、空き地、河原などの身近なところ。

どうすれば予防できますか？

基本的には春の花粉症（スギやヒノキ）と同じ。

- ・草むらに近づかない。
- ・外から帰ったら手洗い・うがい・洗顔。
- ・症状がひどい時は病院で相談しよう。

## 「薬」、正しく使っていますか？

△△△10月17日～23日 薬と健康の週間△△△



### ★時間を守ろう

食前：食事の約30分前（胃の中がからっぽの時）

食後：食後30分以内（胃の中に食べ物がある時）

食間：食後約2時間（食事と食事の間）

### ★量を守ろう

薬だけで言う“大人”になるのは15才以上。それまでは、『小児用』を選びましょう。

（大人用の薬には、15才未満への安全性が確立されていない成分が入っていることがあるので、大人用の薬を減らして飲むのは×）

### ★回数を守ろう

「飲んでも効き目がなかったから、すぐにもう一度飲む」「飲み忘れてしまったので、次の時にまとめて2回分飲む」などの自分勝手な判断は危険です。決まった量より多く飲むと、場合によっては危険な状況になってしまうことも・・・必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

### ★友達に薬をあげない・もらわない

薬は、人によっては、アレルギー症状や重い副作用を引き起こすことがあります。また、Aさんに効く薬がBさんにも効くか？という、そうではないこともあります。そもそも、その薬の名前や用法容量（飲む時間・量・回数）を説明できますか？自分の症状や体質に合ったものを、医師や、ドラッグストアの薬剤師に相談して選びましょう。

4月の視力検査の結果、受診のお勧めの書類を渡した人で、まだ受診後の報告を提出していない人へ  
目の愛護デーにちなんで、もう一度、お知らせを渡します。  
お知らせをもらった人は、早めに受診をしましょう。



