



薬に頼りすぎない生活を心がけましょう

お腹がくだったら下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にも塗り薬、貼り薬・・・と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあるといえます。ただ、その手軽さ、便利さに頼るあまり「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえ摂ればいい」などと考えるはいないでしょうか。

病気やけがを治す、身体の本来的力を発揮するためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスの摂れた食事をはじめ、良い生活習慣の継続が欠かせません。薬はあくまでも私たちの心身の健康をサポートするためのもの。頼りすぎたり過信したりすることなく、上手につき合っていきたいものです。

薬によっては、一緒にとると効き目が強くなったり、弱くなったりする食品・飲料があります。薬の使用説明書を読み、医師や薬剤師からの注意をよく聞きましょう。

●薬は水かぬるま湯で飲むようにしましょう！

10月15日は

世界手洗いの日

世界では、5歳の誕生日を迎えずに、命を落としてしまう子どもたちが年間約590万人います。石けんを使って正しく手を洗うことができれば、そのうち100万人の子どもの命を守ることができるそうです。正しい手洗いを広めるために、日本ユニセフ協会が10月15日を世界手洗いの日と決めました。手洗いは、かぜやインフルエンザ、食中毒などの病気の予防にも有効です。3年次はセンター試験も近づいてきました。元気に学校生活を送るために、しっかり手洗いをしましょう。



もう一度確認！！ 災害共済給付申請

学校の管理下（授業中・部活動中・登下校中等）で起こったケガについては、日本スポーツ振興センターの災害給付制度で医療費の給付対象になることがあります。申請に関する書類は保健室にありますので、心当たりのある人は申し出てください。また、書類をまだ提出していない人は早急に提出するようにしてください。

