



作成者 1-1 保健委員 竹内暖期 前田莉玖

## 11月は肌寒くなり、感染症が流行しやすくなる月です

空気が乾燥し、気温の低くなるこの時期は、インフルエンザや、RSウイルスなどの呼吸器感染症と、ノロウイルス、ロタウイルスなどによる感染性胃腸炎など様々な感染症が流行します。

### 感染症を防ぐには？

身の回りの清潔さを保つこと、マスクを着用すること、自宅療養や医療機関の受診、換気および3密回避、基礎体力作りなどが有効です。学校へ来る前に検温を行い、不調を感じる時は無理せず、万全の状態で登校するようにしましょう。

### ～薬の正しい飲み方～

一般的にのみ薬は、コップ1杯程度（約200CC）の水、またはぬるま湯で飲むように作られています。ただし、消化酵素剤や消炎酵素剤などのタンパク質でできている薬の場合、あまり熱いお湯で飲むと分解してしまうおそれがあるので注意する必要があります。

空腹時に、薬をコップ1杯程度の水で飲むのに比べて、少量の水の時は、血液中の薬の濃度の上がり方が悪くなります。また、薬を水なしで飲むと溶けにくいので、吸収が遅れ効果が現れにくくなったり、場合によっては、溶けずに便として出てしまったりすることもあります。薬が効果を十分に発揮するには、薬が溶けて吸収されなければなりません。

### 11月の健康に関する日

- 1日 「いい医療の日」
- 5日 「予防医療デー」
- 8日 「良い歯の日」
- 14日 「世界糖尿病デー」
- 第3水曜日 「世界COPDデー」など

引用 日本医師会ホームページ  
日本調剤ホームページ  
日本赤十字社ホームページ

### 感染症の感染ルート

