

保 健 だ よ り 11 月



茨城県立水戸南高等学校

令和 5 年 11 月 発行

木々が色づき、実りの季節を迎えました。
朝夕の冷え込みも増してきました。
衣服での調節を心がけ、体調管理に気をつけましょう。



寒くても
換気を
しよう!!



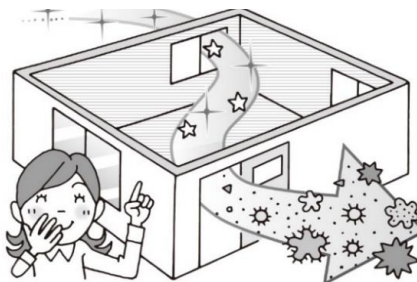
新新鮮な空気には・・・

リフレッシュ効果があり、
脳の働きが活性化します。
気分がすっきりしたり、
集中力が高くなったり
します。



換気の方法

- ★空気の「入口」と「出口」ができるように2箇所以上の窓を開ける。
- ★部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的。



薬は正しく服用しましょう

<飲む時間>

- ・食前…食事の1時間～30分位前
- ・食後…食事の後、30分位まで
- ・食間…前の食事から2～3時間後
- ・就寝前…寝る1時間～30分位前



<忘れたときは???>

すぐに気がついたときは気がついた時点で、
次に飲む時間が近いときは、飲み忘れた分は
抜かして飲みます。

☆2回分をまとめて飲んではいけません。

<飲み方>

内服薬はコップ1杯分(約200cc)の
水かぬるま湯で。ジュースやお茶、牛乳
などは薬の成分を変化させることがある
ので服用には向きません。

◎外出先など手元に水やぬるま湯がない
場合、他の飲料で服用可能な薬もある
ので、処方された時に
聞いておくの良い
でしょう。



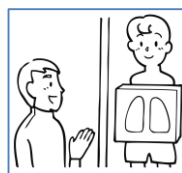
がんを知って、予防しよう!!

昼間制1年生対象に「がん教育講演会」を実施しました

10月25日(水)に水戸赤十字病院の救急部長(消化器外科専門医)鈴木俊繁先生に来校いただき、
がんについての基礎知識や予防、治療などについてお話を伺いました。

がんは日本人の2人に1人がかかるとい
われていますが、早期に発見して早期に
治療をすれば治る可能性が高いため、
検診を受けることが大切です。
がんになる原因の1つとして喫煙が
あげられます。

タバコはダメ、ゼツタイ!!



予防のために適
度な運動を続け、
食生活にも気を
つけましょう。

