



名西高等学校 定時制 保健厚生課 令和 5 年度 10 月号

少しずつ暑さが和らぎ、過ごしやすい日が増えてきました。すでに肌寒い日もありますし、日中 と朝晩の気温差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。衣服で体温調節をして、元気に過

ごせるように体調管理をしましょう☆ 🍆



10 月は健康保険組合連合会において健康強化月間と定められており、健康に関する日が たくさんあります。その中でも特に皆さんに知っておいてほしいものをまとめました♪



☆10月10日 目の愛護デー

☆10月15日 世界手洗いの日





☆10月17日~10月23日「薬と健康の週間」

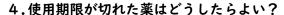
医薬品を正しく使用することの大切さを知る週間です。病院から処方されたり、薬局で買ったり、 私たちの身近で手に入る医薬品ですが、正しい使い方はできていますか?あらためて確認して 行きましょう♪

クイズで覚える!正しい薬の飲み方・使い方

- 1. 薬を飲むとき一緒に飲むものは?
- ①水またはぬるいお湯
- ②ジュース
- ③スポーツドリンク
- 3.薬を飲む時間の食間っていつ?
- ①食事を取っている間
- ②食事と食事の間
- ③食事とトイレの間



- 2.他の人が使って、余った薬はもらっていい?
- ①誰からももらってよい
- ②同じ年の人からはもらってもよい
- ③もらってはいけない



- ①少しならつかってよい
- ②使わずに捨てる
- ③薬局に持って行く



答え:(1…①、2…③、3…②、4…②)

