

保健委員だより

3年3組 早水優斗 川上春優

健康な毎日過ごすために

お薬を使用するには**注意**が必要です

1. **説明書**は必ずよく読もう。
2. **用量、用法、タイミング**を守ろう。
↑ **多く飲んだらよく効く**というものではないよ。



お薬のルール

(錠剤やカプセルの場合)

- ① コップ一杯
- ② 水か白湯
- ③ そのまま(噛むのはNG)

副作用が強く起きる恐れもあり、オーバードーズすると最悪死に至る場合もあるよ

正しく知ってる？お薬の保管法

- ① 高温多湿、直射日光を避けよう。
- ② 冷所保存の指示は冷蔵庫へ。
- ③ 薬が混ざらないよう管理しよう。
- ⑤ 子供の手の届く所に置かないでね。

薬は飲んだだけでは完治しない！

薬はあくまでサポート役です。

薬を飲んだけど**夜更かし**をしたり

基本的な生活習慣を疎かにしたらなーんの意味もないです

※オーバードーズとは

Over(過剰) Dose(用量)

一回当たりの用量が過剰である事
風邪薬だけじゃなく、

薬物などにも、用いられます。

続けると最悪死に至ることもある。

マイケルジャクソン(一説)や、

シドヴィシャスなどの死因など

とされています。

早水流眠りが浅い人、眠れない人必見、睡眠の質を上げる方法

- ① 寝る1時間前からスマホを禁止してみよう。
- ② 寝る1時間半から2時間半前に入浴する。
- ③ 耳栓とアイマスクをしてみよう。
- ④ 朝起きたら、光を浴びよう。
→カーテンを開けたまま寝ると日光が入り目覚めがよくなるよ。
- ⑤ 日中はしっかり活動しよう。



睡眠の質がいいと何がいいの。

肥満や高血圧、生活習慣病の予防になる=長生きできます。

さらに睡眠不足は**肌荒れ**の原因の一つです。

見てくれてありがとうございます

ダイエットするにも、肌荒れを治すにも、長生きするにも**睡眠**が大切なんです。

