

## ！今月のNEWS トピックス！知っていますか？薬の正しい飲み方

冬は風邪や感染性胃腸炎などにより、薬を服用する機会が増えます。薬がもつ効果を安全に、最大限に引き出すのに1番大切なことは用法・用量を守ることです。薬は必ず用法・用量を守って服用しましょう。

\***タイミング**…食前(食事 60～30分前)・食間(食後 2時間後)・食後(食後 30分まで)・頓服は決められた時間を守りましょう。

\***量**…自己判断で飲む量を増やしたり減らしたりするのはやめましょう。

\***方法**…コップ1杯の水またはぬるま湯で飲みましょう。水以外で飲むと副作用が出たり、薬の効果が変わる場合があります。また、水なしで飲むと薬が喉や食道にひっかかり、食道炎や潰瘍を起こすこともあり大変危険です。

\***期間**…治ってきたから大丈夫と自己判断の服用中止はやめましょう。指示があった期間は服用を続けるのが基本です。

\***飲み合わせ**…一緒に飲んではいけない薬、食べ合わせがよくない食品があります。自己判断で薬を併用するのはやめましよう。

参考：日本調剤 HP トップページ 薬を知ろう

## 夏だけじゃない!?

# 冬も大切な水分補給



人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2～2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。そのため、熱中症の季節は過ぎても、水分補給の重要性は夏場と変わらないのです。

### 《風邪予防にも水分補給は効果的》

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けてくれます。



### 《何を飲む?》

緑茶やコーヒーなどは利尿作用が強いため、効果的ではありません。常温の水か白湯が最適です。

### 《水分補給のタイミング》

\*起床後

\*入浴前後

\*就寝前

そのほか、授業と授業の間にも水分補給を心がけましょう。

一気に飲むと胃の負担となってしまうため、1回200ml位が目安です。



## ✿ 保健室からのお知らせ ✿

### 保健管理センター主催：「アレルギー対応 エピペン注射液の概略および使用法」を開催しました



11月15日（水）に教職員限定で講演会「アレルギー対応 エピペン注射液の概略および使用法」を開催しました。学校医の佐藤先生にアレルギーのタイプや（食物による）アナフィラキシーの臨床的重症度、エピペンの打ち方とエピペンを打つタイミングなどを教えていただきました。また、エピペンに関するDVDを視聴後、エピペン練習用トレーナーを用いて、実際に打つ練習も行いました。

保健管理センターでは、食物・蜂・医薬品などによるアナフィラキシーに備えて、エピペンを保健室に置くことにいたしました。アレルギーやエピペン注射液について質問等ございましたら、保健室までお尋ねください。



## Canteen から今月の献立

### 今月のテーマ：小松菜

- ・今が旬の小松菜にはカルシウムや鉄分が豊富に含まれており、骨を丈夫に保つことや貧血の予防・改善などに効果があるといわれています。
- ・ビタミン類も豊富なので寒くなったこの季節の風邪予防にも◎

### 小松菜としらすのごま油炒め



#### 材料【2人分】

小松菜	100g
しらす干し	10g
ごま油	8g(小さじ2)
酒	10g(小さじ2)
しょうゆ	2g(小さじ1/3)
食塩	1g

#### 栄養価【1人分】

エネルギー	75kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	5.1g
炭水化物	1.9g
カルシウム	130mg

#### 作り方

- ①小松菜は根元を切り落として洗い、水気をきって端から1~2cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、小松菜を入れて炒める。しんなりしたら、しらす干しを加えてサッと炒め、酒・しょうゆ・食塩を順に入れて、さらに炒める。汁気がなくなったら、ごまを加えて軽く炒める。

小松菜をさらに細かく刻んで  
ふりかけ風にしてもGOOD♪



# Canteen