げ　ん　き

泉田小学校
ほけんだよりＮＯ．１６
２０１３年１０月２４日

正しい薬の飲み方は？

寒くなると、体調を崩す人が増え、薬に頼る人も増えてきます。でも、薬は、飲み方をまちがえると、からだに効くどころか、毒になることもあります。下のクイズを解きながら、「正しい薬の飲み方」について、考えてみましょう。まちがいをみつけられるかな？

場面１

男の子が、かぜをひきました。お父さんのかぜがうつったようです。そこで、前に、お父さんが病院からもらってきた「かぜぐすり」を飲むことにしました。

こどもは、おとなの半分！？

Ｑ１． お父さんのかぜがうつったみたいだから、おとな用の薬を半分にして飲みました。おとな用だけど半分にしたからだいじょうぶ！？

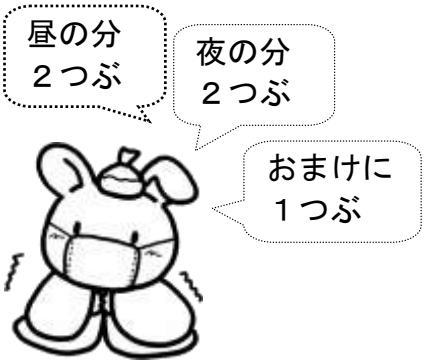
Ｑ２． ちょうどジュースがあったので、ジュースで薬を飲みました。どっちみち、おなかに入るのだから何で飲んでも同じです！？

場面２

女の子が、かぜをひきました。せきも出ます。朝、薬を飲みましたが、昼に飲む薬を飲み忘れてしまいました。

Ｑ３． 「かぜぐすり」と「せき止め」を合わせて飲みました。なんだか、すぐによくなりそう！？

Ｑ４． １０才だから２つぶですが、飲み忘れたお昼の分も合わせて４つぶ、早く治るようにおまけして５つぶ飲みました。たくさん飲んだほうが、よく効きそう！？



※正しい答えは、裏に書いてあります。

これが、正しい薬の飲み方です！

子どもは子ども用の薬

A1．おとな用の薬を勝手に子どもに使ってはいけません。

子どもにとっては強すぎて使えない薬もあるので、病院でおとな用に出された薬を**勝手に**子どもに使ってはいけません。

水かぬるま湯　　ジュース

A2．薬を、ジュースで飲んではいけません。

水以外で飲める薬もありますが、水以外で飲むと、効き目が悪くなったり、逆に効きすぎて体によくないこと（副作用）が出たりすることがあります。

コップに半分か１杯の水かぬるま湯でしっかり飲みこみます

水の量が少ないと、薬がのどの途中で止まって効き目が出なかったり、のどを荒らしたりすることもあります。

A3．薬を勝手に合わせて飲んではいけません。

薬を合わせて飲むと、お互いの効き目が弱くなったり、強くなりすぎたり、中には、具合が悪くなったりすることもあるので、**勝手に**組み合わせて飲んではいけません。

市販の「かぜぐすり」には、「せき」「はな水」「鼻づまり」「発熱」などかぜの症状にきく成分が、入っています。だから、かぜ薬のほかに、「せき」「熱さまし」の薬を飲む必要はありません。

A4．薬の量と時間を守らなくてはいけません。

薬には、薬を飲む時間と回数、一回（一日）に使う量が決められています。飲み忘れたからといって、**勝手に**増やしたり減らたりしてはいけません。

1日3回の薬なら、少なくても4時間以上あけてから飲むようします。

さいごに…　残念ながら、「かぜ」のウイルスそのものをやっつける薬はありません。（薬は、せき、鼻水などの症状を和らげるだけです。）　ウイルスをやっつけられるのは、**からだにある病気を治す力（自然治癒力）**だけです。

「病気を治す力（自然治癒力）」を高める方法

①バランスのよい食事　②適度な運動　③十分なすいみん

◎ふだんから規則正しい生活を心がけましょう。