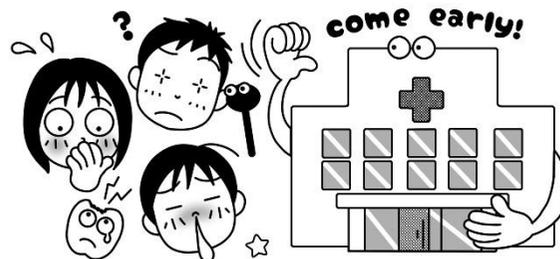


# ほけんだより

令和4年10月25日  
渋谷区立笹塚中学校  
校長 片山富子  
養護教諭 加藤昌子



## 検査・治療をすすめられたら



### 早めに受診しましょう

10月13日(木)に歯科健診を実施しました。結果のお知らせを全員に配布しています。治療の必要がある場合には、必ず受診をして歯の健康を保ちましょう。

## こんな持ち方を していませんか?

小指でスマホを支えていると、  
負荷がかかって痛みが出たり  
指が変形したりするおそれも  
あるので注意しましょう!



## NG 牛乳やジュースで飲む

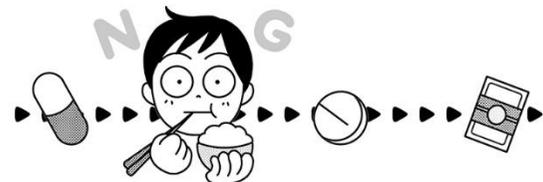
おなかに入れば いっしょでしょ?



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

## NG 食事と一緒に飲む

食間? 食事中?



**食前** 食前 30~60分  
**食事** ここは NG  
**食後** 食後 30分以内  
**食間** 食後2時間 くらい

食間=食事中ではありません。  
それぞれ決められたタイミングがあります。

## 薬の使い方NG集

間違った使い方はリスクではありません。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使しましょう。

## NG たくさん飲む

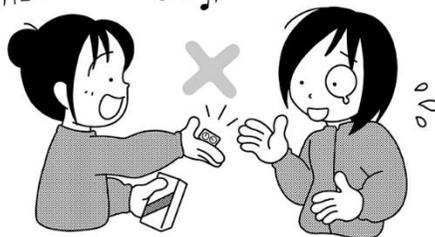
早くなおりますように~!



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

## NG あげる

わたしの、あげる~♪



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。