



2C
担当
真美
ほか

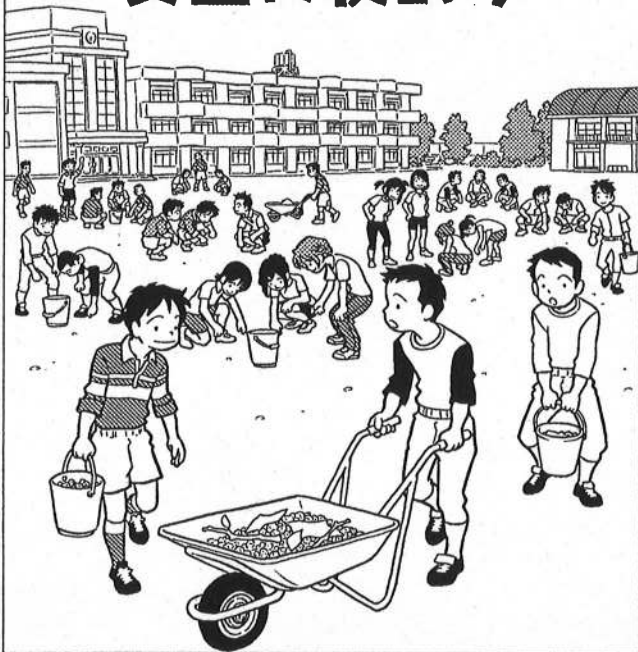
スマイル 2013.9.6.

まちがいがと

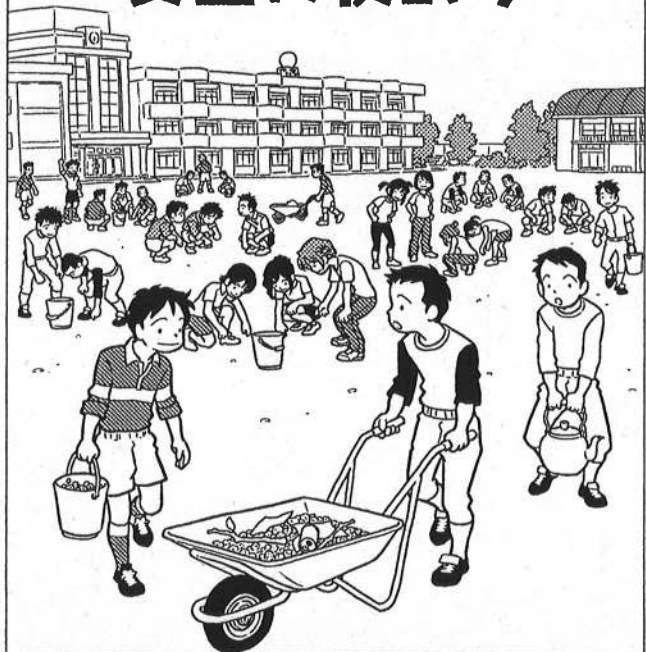


つのもちがい
さがそう!

グラウンドは 安全に使おう



グラウンドは 安全に使おう





田川地区高等学校生徒保健委員研修会 9/3

薬と健康～学ぼう・考えよう～に参加してみたの感想

今回、保健委員研修会に参加して沢山のことを学びました。その中でも印象に残っていることが四つあります。

一つ目は、薬の正しい飲み方です。薬はコップ一杯の水で飲むのが一番いい飲み方だといっていました。薬だけで飲むと胃に届く前に止まってしまい潰瘍を起こす原因になります。

お茶とコーラで実験をしたところ、お茶の場合はタンニンと薬の鉄がくっつき

ます。また、コーラの場合は胃酸が出るということが実験でわかりました。

二つ目は、冷湿布と温湿布の使い分けです。冷湿布は、熱があるときに急激に冷やし

血管をしめるために使い、温湿布は冷えすぎて血行不良になったときに使いま

す。冷湿布・温湿布を使い分けるにはお風呂に入って決めるのが、一番いい方法だとこの研修会で学びました。また、冷湿布はインドメタシンが入っている為喘息持ちの人は使わないほうがいいそうです。

三つ目は、カルシウムをしっかり摂ることです。なぜなら、カルシウムを摂らないとイライラすることがあるので、そんな時はひじきや牛乳を摂ることをお勧めします。運動している人はスポーツ貧血になることがあるので注意が必要だそうです。

四つ目は、カップラーメンにシンナーを入れるとどんな反応が起きるかの実験です。結果は、カップラーメンのカップだけが溶けました。その理由は、カップラーメンのカップに油がついていてシンナーとくっついたため溶けました。この反応からシンナーが体に入ると体の油とくっつき体の細胞を溶かします。

今回の研修会に参加して今まで知ることができなかったことを新たに知ることができたので良かったです。薬の正しい使い方、薬物の怖さを知ることができました。これからの生活では正しい薬の飲み方を心がけて生活していきたいです。また、わかりやすく実験をしてもらったおかげで、薬物の怖さを改めて実感することができました。

2年C組保健委員 上林 ほのか 剣持 真美

