



健康みちしるべ

金屋庁舎
清水行政局

健康推進課
住民福祉室

52・2111

知っておきたい薬の知識

10月17日(金)～23日(木)は「薬と健康の週間」です。

病気やけがを治すのに役立つ「薬」。ただし、どんな薬でも副作用を起すリスクがあります。

薬を正しく理解し、健康な体に向けて上手に薬と向き合い、使用していきましよう。

●服用する量を守りましよう。

薬は、定められた量より多く飲んだからといって、よく効くものではありません。定められたとおりの用量を守りましよう。

●説明書は必ず読みましよう。

説明書には、用法・用量・効能・効果など、使用上の注意や副作用に関する記載されています。よく読んでから使用する習慣を身につけましよう。

薬の正しい使い方

●服用のタイミングを守りましよう。

食前…胃の中に入っ食べ物が入っていないとき(食事の1時間～30分前)
食後…胃の中に食べ物が入っているとき(食事の後30分以内)
食間…食事と食事の間(食事の約2時間後が目安) ※食事中に服用することではない。



●薬の飲み合わせに気をつけましよう。

複数の薬を服用している場合、飲み合わせが悪いと、薬の効果が十分に得られないことがあります。薬を買うときには、必ず薬剤師などの専門家に、服用している薬を伝えましよう。



お薬は正しく飲みましよう!

●お薬手帳を活用しましよう。

「お薬手帳」とは、服用している薬に関する記録をつけておくための手帳です。自分の服用している薬や、薬によるアレルギー経験を正確に知り、医師や薬剤師に伝えることとても大切なことです。病院や薬局に行く時は必ず持って行きましよう。



薬の正しい保管の仕方

- 湿気、日光、高温を避けて保管。
- 薬以外のものと区別して保管。
- 古い薬は廃棄する。
- こどもの手の届かないところに保管。



乳幼児を子育て中のみなさんへ

子育て支援センターだより

支援センターはみなさんの子育てを応援します。楽しいおもちゃもたくさん用意していますので、親子で楽しく過ごせる場として支援センターをご利用下さい。気軽に遊びに来て下さいね!

子育てワンポイントアドバイス

「大好き」は子どもを元気にする魔法の言葉です。抱きしめながら伝えてあげましよう!

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日(要予約)	◇ 9:30～11:30 ◇ 13:30～16:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日～木曜日	
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①9:30～11:30 ②13:30～15:00です。	
園庭開放(藤並保育所)	◆時間…第2木曜日 10:00～11:00 (9月・10月はお休み)	
「たまたまばこ」さんの絵本の読み聞かせ	0～1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半～就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半～ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30～11:00	

■場所/子育て支援センター(藤並保育所2階)
☎090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]