



火災・救急・救助 119  まとい
消防瓦版纏 No.374

富良野広域連合富良野消防署占冠支署
56-2119

秋の全道火災予防運動

10月15日から10月31日まで17日間、秋の全道火災予防運動が行われました。消防では様々な行事を通して、村民の火災予防思想の一層の普及を図りました。その行事内容を簡単に紹介したいと思います。

- 10月9日 防火啓蒙ゲートボール大会**
赤岩、つつじ、消防の3チームが総当たり戦で試合を行い、見事赤岩チームが優勝を収めました。
- 10月15日 消防防火パレード**
消防車でパレードを実施。保育所にも立ち寄り園児たちに啓蒙品を渡しました。
- 10月23日 高齢者世帯訪問**
役場保健師、消防団員・職員が高齢者の自宅を訪問し、暖房器具やコンロなど、火災の危険がないか確認しました。また、しむかっぴーのバッチや防火啓蒙チラシも配布しました。



救急出場状況 (10月分)

交通事故	1件	(0人)
一般負傷	6件	(5人)
急病	3件	(3人)
10月計	10件	(8人)
累計	184件	(166人)
※ () 内は搬送人員		

地域とともに コミュニティ・スクール情報 ～占冠中学校～



アメリカ合衆国のコロラド州アスペン市の中学生6名と引率教諭2名が10月16日から25日までの日程で占冠村に滞在し、地域の方々と体験学習や国際交流活動を行いました。

村が企画した様々な滞在プログラムを体験する中で、23日には占冠中学校に来校し、全校生徒と授業交流を行いました。国際理解をテーマとした総合的な学習の一環で、社会、ヨガ、体育、英語、数学、書写などの教科を通して、日本やアメリカの文化、スポーツ等を楽しく学び合いました。

占冠中の3年生は昨年度の交換留学の経験を生かし、2年生はホストファミリーの一員としての自覚を胸に、1年生は初体験ながらも来年度を見通しながら、全校生徒が積極的に英語や日本語を駆使して、コミュニケーション能力を高めていました。

1月には2年生がアスペン市へ旅立ち、今回招き入れたアスペン生のお宅にホームステイをしながらアメリカの文化や伝統を学んできます。

占冠中学校では地域から国際的な視野を持ち広げ、主体的にグローバルな対話や様々な活動を通して、新しい時代に求められる資質・能力の深い学びにつなげています。

占冠村教育委員会 ☎ 56-2182

こんにちは

保健師です

このコーナーでは、住民の皆様が健康で元気でいられるための情報をお届けします。困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

住民課保健予防担当
56-2122

お薬と上手につきあえていますか

健康な体にはもともと病気を予防したり、病気やけがなどから回復する力=『自然治癒力』が備わっています。薬は体が弱っているときに自然治癒力を助け、健康を取り戻すために役立ちます。

薬を使う目的は主に、①病気や症状の原因を治療する『原因療法』、②症状を抑えたり、緩めたりする治療『対症療法』、③病気の発症を予防する『予防療法』、④体に不足しているものを補う治療『補充療法』の4つに分けられます。



薬の種類

薬の形が種類により異なっているのは、薬の効果が正しく現れるようにするためです。代表的なものは以下のものです。

- 粉薬やシロップ** お腹の中ですぐ溶けるので効果が早く現れます。
- 錠剤やカプセル** お腹の中でゆっくり溶けるので効果が長時間続きます。
- 注射や点滴** 体の中に直接薬を入れ、病気やけがに直接作用させます。

薬の効果

薬は正しい飲み方をしないと効果が現れないことがあります。薬の効果は体のしくみと飲むタイミングに密接な関係があります。薬の効果を得るには体にちょうどよい血中濃度(血液に溶けている薬の濃度)にする必要があります。そのために、用法(食前、食後などの飲むタイミング)と用量(1回あたりの飲む量)が決まっています。

薬は、コップ一杯の水かぬるま湯で飲みましょう。牛乳やジュース、カフェインが含まれているお茶、アルコールなどの飲み物と一緒に飲むと効果が減ったり、逆に出過ぎたり、副作用が現れやすくなります。

薬を安全に使うために

薬にはそれぞれ差がありますが、どんな薬でも副作用を起こすリスクがあります。正しく使わなければ思わぬ副作用を引き起こすこともあります。

副作用とは、例えばアナフィラキシーや肝機能障害のような、薬の望ましくない作用のことです。必ず起こるわけではありませんが、以下に該当する方は注意が必要なので医師や薬剤師と相談して使うようにしましょう。

- ・アレルギーのある人
- ・過去にひどい副作用の経験がある人
- ・治療中の人
- ・肝臓、腎臓など薬の成分を代謝、排泄する臓器に疾患がある人
- ・他にも薬を飲んでいる人
- ・妊娠中
- ・高齢者

薬と上手につきあう方法

- ①薬の飲み方が書かれた説明書をよく読んで使用しましょう。
- ②薬は決められた時間で服用しましょう。
- ③薬は決められた方法で服用しましょう。
- ④お薬手帳で自分の飲んでる薬を確認しましょう。
- ⑤病院や薬局に必ずお薬手帳を持っていきましょう。
- ⑥使用した市販薬はお薬手帳に記入しておきましょう。
- ⑦かかりつけの薬局をつくりましょう。
- ⑧薬の副作用について確認しておきましょう。
- ⑨薬の飲み合わせについて薬剤師に確認しておきましょう。
- ⑩自分自身の健康に責任をもち、軽度の体の不調は自分で手当てしましょう。軽い病気やケガは家庭に常備している薬で治すことができます。