

おうちの人といっしょによみましょう★

ほけんだより 3が



令和6年3月8日 桜町小学校 保健室

早くも締めくくりの3月になりました。日の出や日没の時刻の変化に春の訪れを感じます。今年も、3月に入ってもインフルエンザ（主にB型）が流行しており、コロナの感染報告もあります。引き続き、基本的な感染症予防を行いましょ。残りわずかとなった、今の学年での時間を大切に過ごしていきましょう。

令和5年度 第3回 学校保健委員会を開催しました



3月6日（水）に、学校保健委員会を開催しました。今回は『くすり教育』をテーマに、本校学校薬剤師の望月 まさみ先生を講師にお招きし、薬の正しい使い方について教えていただきました。6年生児童と担当教職員、保護者の方が参加し、身近な薬について学ぶ貴重な時間となりました。会の内容について、一部報告いたします。

〇講話「くすり教育 ～薬の正しい使い方～」/学校薬剤師 望月 まさみ 先生



①健康な毎日過ごすために『健康の3原則』

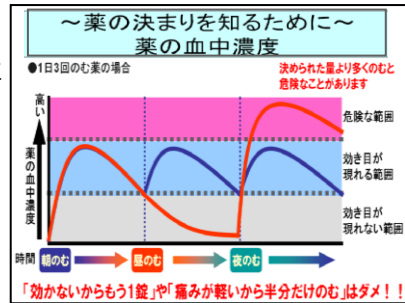
- ・適度な運動…外で元気よく遊びましょ。
- ・栄養バランスの取れた食事…好き嫌いせずなんでも食べ、朝食をしっかりと食べましょ。
- ・十分なすいみん…夜は早く寝ましょ。

②くすりの働き

もともと、病気やけがを治すのは自分の体が持っている『自然治癒力』です。『自然治癒力』を手助けするのが『くすり』の役割です。

③くすりの効き方

薬の効き目は、『体の中の薬の量』で決まります。血液に溶けている薬の濃度のことを『血中濃度』といい、血中濃度によって、薬の効き目の現れ方が決まります。薬を正しく効果的に使うためには、決められた時間・回数・量などを守ることが大切です。



④くすりを飲む時の注意点

- ・医師又は薬剤師に指示された通りに飲むこと。
 - ・自分でもらった薬以外は、飲まないこと。（家族でも共有することはよくありません）
 - ・前にももらった薬は使わないこと。（例えば、目薬は一度開封すると1か月程度しかもちません）
- 病気やけがを治す目的以外で薬を使うことは、薬物乱用になります。また、医薬品等の決められた用量を守らずに過剰摂取（過量服薬）することを『オーバードーズ』といいます。

〇体験活動（実験）「薬の正しい飲み方について」

お水、お茶、ジュースを用いて、薬の溶け方の実験を行いました。お茶に鉄剤を入れると真っ黒に変色し、コーヤやオレンジジュースに胃薬を入れると、発砲して分離してしまうことが分かりました。水以外では、薬の効き目が弱くなったり、効き目を変えてしまうことがあります。薬は、水かぬるま湯で飲むようにましょ。



〇参加した児童の感想

- ・今までは、薬を飲めれば何で飲んでもいいと思っていたけれど、今日の実験をもとに、今度からは絶対に水で飲もうと思いました。
- ・薬の正しい使い方や、オーバードーズの怖さについて改めて知ることができました。今日学んだことを家族に伝えたいと思います。

くすりは、**用法・容量を守り、正しく使いましょ。**

3月の保健目標

健康生活の反省をましょ



下のチェックシートで、自分の生活を振り返ってみましょ。できたことはこれからも続けて、できなかったことは反省し、これからの生活に活かしてましょ。

今年度1年間をふり返ってみましょ!

心も体も健康に過ごせたかな?

| | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった | <input type="checkbox"/> 夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分にとった | <input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなどで体をよく動かした |
| <input type="checkbox"/> 排便のリズムが整っていた | <input type="checkbox"/> 丁寧な歯みがきができる | <input type="checkbox"/> 感染症対策をしっかりと行えた（手洗い、換気など） |
| <input type="checkbox"/> 時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた | <input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した | <input type="checkbox"/> 人を思いやり、親切にすることができた |

スクールカウンセラー来校について

杉田スクールカウンセラー（女性SC）が、3月15日に来校されます。（今年度最終日）面談（相談）をご希望の方は、前日までに下記の面談申込フォームからお申し込みください。原則予約が空いている枠が表示されますが、空きがない場合には電話で学校にご相談ください。3月は、進学や進級を控え、心が不安になる時期でもあります。お子様のことで気になることがありましたら、早めに学校にお知らせください。

