



保健だより1月

北條 茜

さあ、新しい一年の始まりです。どんな年になるでしょう。いい年になることを願って今年も頑張っていきましょう！！

今年は酉(とり)年ですね。鶏は、朝を告げて鳴くので、昔から多くの国で大事にされてきたそうです。学校で朝を告げるのは、みなさんの「おはようございます(〇〇)」の元気な声です。2017 年も明るい挨拶が校舎に響きますように…。

3 年生は学校に登校する日も残りわずかとなってきました。これからの毎日、笑顔で友達と過ごせるように、体調を崩さないように気をつけましょう。



防寒アイテムで、3つの首を温めよう！

① 首



マフラー、タートルネックの服

② 手首

手袋、袖口のしまった服



③ 足首



レッグウォーマー、ブーツ

◎「首」「手首」「足首」は体表近くに太い血管が通っており、外気の影響を受けやすい場所です。そのため、ここを冷やさないようにすることが、防寒のポイントになります。

3食しっかり食べましょう



※朝夕は温かいものを

上手に重ね着しましょう



※肌を出すよりもお洒落です

からだを動かしましょう



※ラジオ体操でもよいです

お風呂に入りましょう



※ストレス解消にも！

女子に多い？ 冷え症を改善するには

★スポーツ振興センターの手続き、忘れていませんか？

学校内や登下校中、部活動等での校外の活動において、ケガをして治療費が1500 円以上かかった場合には、スポーツ振興センターの手続きができます。必要書類は保健室にあるので、養護教諭まで申し出てください。また、書類を未提出の人は、すぐに提出してください。

★治療報告書(歯科・眼科・耳鼻科・内科)を提出してください。

2 学期末に、歯科治療が未受診の生徒に個別の保健指導をしました。冬休みに治療に行った人も多いのではないのでしょうか。健康診断票に治療済みの◎を記入しますので、必ず治療報告書を提出してください。

1月の健康目標

教室の空気を入れかえよう

～休み時間には必ず窓を開けて換気をしましょう～



について知っておこう

薬は一気にたくさん飲めば、早くよく効くというものではありません。飲む人の年齢や体重などによって、ちょうどよい量があるのです。また、副作用といって、その薬のせいで体の調子が悪くなることもあります。薬のことを知って、正しく使うようにしましょう。

いろいろな薬のちがい

ばい菌をやっつける薬

「抗生物質」
かぜ、けが(傷)、中耳炎、などの治療に使用します

体の働きを調節して病気を治す薬

胃の病気、血圧の病気、心臓の病気、などの治療に使用します

さまざまな働きで病気をおさえたり、治す薬

「痛み止め」「熱さまし」「便秘薬」「消毒薬」など

ホルモンを使って病気を治す薬

「ホルモン剤」
アレルギー、湿疹、糖尿病、などの治療に使用します

感染症を予防する薬

「ワクチン」
インフルエンザ、はしか、風疹、おたふくかぜ、みずぼうそう、などの予防に使用します



【薬の形によるちがい】

- 飲む薬(錠剤、粉薬、カプセル剤)
- 貼る薬 ●塗る薬
- その他(注射、点滴、坐薬)

薬の正しい飲み方

- 飲む時間を守る
 - ・食前→食事の30 分くらい前
 - ・食後→食事の後30 分くらいまでの間
 - ・食間→食事と食事の間(前の食事の約2 時間後)
 - ・就寝前→寝る30 分くらい前までの間
 - ・頓服→症状に応じて一時的に飲む
- 水で飲む。コップ1 杯くらいの水をいっしょに飲む。ジュースや牛乳、お茶などは薬の吸収を妨げることがあるのでいっしょに飲まない。
- 発疹がでたり、具合が悪くなったら飲むのをやめて、医師や薬剤師に伝える。
- アレルギー体質、他の薬を飲んでいる人は医師や薬剤師に相談する。
- 自分に出された薬は自分だけが飲む。
(同じ症状でも、人の薬を飲まない)
- 1 回飲み忘れても、2 回分まとめて飲んだりしない。
- 医師からの注意を守る。(飲む量、回数、時間など)

1月
お腹が痛い時は…



病院でもらう処方薬 自由に買える市販薬

◆処方薬とは… お医者さんが症状や体質などに合わせて種類や量を選んでくれます。のどが痛い時の処方薬は、1 錠ぜんぶが「のどの痛み」に効く成分。効果が強いので、必ずお医者さんや薬剤師さんに教えてもらった通りに飲みます。

◆市販薬とは… 副作用のリスクが高い順に、第1 類、第2 類、第3 類と分かれています。色んな成分が入っている分、各成分の量は少なめで、効き目は処方薬よりもおだやか。自己判断で飲みます



が、わからないことは薬剤師さんに聞いてみると安心。

