

げんきっこ

2024・2・3 上戸祭小保健室 No. 13

今日は立春です。こよみのうえでは春ですね。もうそろそろ花ふんが
つらくなってくる人も多いのではないのでしょうか。今から花ふん対さくをして
できるだけかいてきに春をむかえられるといいですね。



おくすいの飲み方Q&A

体調不良の時に助けてくれる薬。具合が悪い時は飲む人も多いと思います。しかし、飲み方をまちがえると
体調が悪くなってしまうことがあります。特に病院でもらった薬はよくきくので正しく飲むようにしましょう。

Q、水がないから水以外のものでも薬を飲んでもいい？



A、**×**薬は水以外では飲みません。

薬によってはジュースや牛乳などで薬のききが悪くなったり、体調を悪くしてしまう
ものがあります。お茶にも入っていることがあるので水で飲むようにしましょう。水なしで
飲むとのどに引っかかってしまうので水なしで飲むのもダメですよ。



Q、元気になったから残りの薬は飲まなくてもいいかな



A、**×**もらった薬は全部飲んでください。

元気になったと思っても、体の中にはまだウイルスが残っていることがあります。とち
うで薬を飲むのをやめるとしばらくしてまた具合が悪くなったり、周りの人にうつしてしま
います。病院でもらった薬は全部飲むようにしましょう。



Q、家族がもらった薬、飲んでもいい？



A、**×**もらった薬は他の人が飲んではいけません。

病院でもらう薬は、その人の年れいや身長に合わせて出してくれています。他の人の薬
は体調が悪くなったり、内そを悪くしてしまうかもしれません。薬局で買う薬にも子
どもには使えないものがたくさんあります。確認して飲んでくださいね。



Q、つぶの薬はくだけでもいい？



A、**×**薬はくだけず飲んでください。

薬をくだけてしまうと成分がとけだして、必要な場所まで薬が届かないことがあります。
薬はくだけたりせずそのまま飲んでください。飲みにくいひとは、薬を飲む用のゼリーやオ
ブラートがあるので使ってみてください。お医者さんに相談してみてもいいかもしれません。



寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう!!

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化!



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

2月5日はえがおの日!

笑うと幸せホルモンがぶんびつされてポジティブになれる



脳がリラックスしてきおくアップ

血のめぐりが良くなってめんえきりよくアップ

笑った表情にするだけでもこうかがあるよ

保護者の方へ

学校保健給食委員会がありました。

1月22日に学校保健給食委員会がありました。実際に給食を食べていただいた後に、今年度の給食・体力・健康についての報告を行いました。お忙しい中ご参加いただきありがとうございました。



児童の給食の様子を見学した後に、実際に試食していただきました。栄養バランスの他にも地域の食材を使う、季節や行事に合わせたメニューにするなど工夫して給食を作っています。

今年度の取り組みや体力テスト・健康診断の結果を報告しました。児童の健康のために体育や休み時間の運動の工夫や感染症予防の取り組みなど様々なこと行っています。一部ですがさくら連絡網に資料を添付しましたのでご一読ください。



【学校薬剤師の廣瀬先生より】

給食は検査をしっかりと安全に提供ができています。

インフルエンザなど感染症が流行しています。感染症を完全に防ぐことは難しいですが、広げないようにマスクなどで対策をするようにしてください。

