



保健目標 : 姿勢を正しくしよう



## ○11・12月の保健行事予定○

11月11日(金) 歯磨き教室(小1・小2・小3)

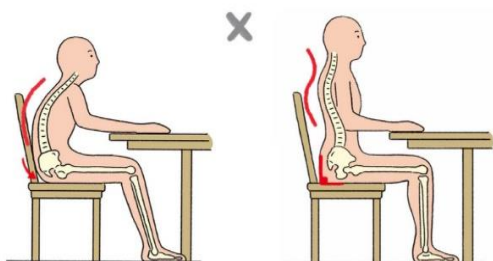
※今年度の歯磨き教室は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、保護者の皆様の参加は控えていただきます。当日の様子については保健だより等を通してお伝えいたします。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

11月17日(木) 第2回心の発達相談会(希望者)

12月13日(火) 学校保健委員会

## ○姿勢を正しくしよう○

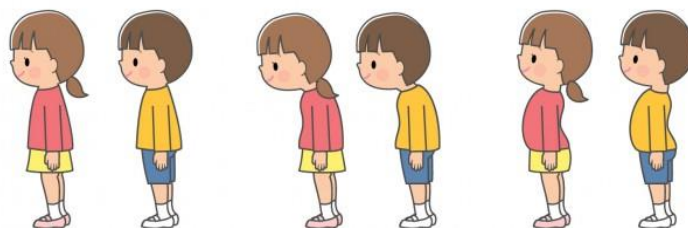
今月の保健目標は、「姿勢を正しくしよう」です。お子さんの日頃の姿勢はいかがですか？姿勢の保持が難しい場合もありますが、少しでも正しい姿勢で過ごすことにより体幹筋肉を鍛えたり、膀胱や腸を正しい位置に戻したりすることに効果があります。「今日は～分できたね。」などの目標をもって以下の姿勢を試してみるのもいいですね。



骨盤をを起こすことがポイント。腰の後ろにクッションを入れると起こしやすい。

背骨に頭頂部がのっているイメージ。背部を壁につけて行うと保持しやすい。

○ 正しい立ち方    × 前かがみ    × そりかえり



## ○冬の脱水に注意しよう○

私たちの体は、60～70%が水分できていると言われています。脱水とは、体の水分が足りなくなってしまうことを言います。脱水状態になると頭痛や吐き気、だるさ等の症状が出てくることもあります。

汗をたくさんかく夏は脱水になりやすいですが、その分水分もこまめに取っています。汗をあまりかかず、空気が乾燥している冬も脱水に注意する必要があります。

また、体調が悪い時におう吐や下痢をすると、多くの水分が体の外に出てしまい脱水状態になるので、少しずつでも水分を補給することが大切です。

# ○正しく薬を飲もう○

病気やけがの治療などで大切な役割を果たす「薬」。本校では、ご家庭、学校、寄宿舍などで継続的に服薬をしておられるお子様も少なくありません。最近では近くの薬局で様々な種類の薬を手に入れることができたり、医師の処方箋をもとに薬を受け取れたり、より身近な存在となってきました。

しかし便利な薬には、程度に差はありますが効き目（効能・効果）だけでなく、副作用という「リスク」もあります。薬を安心して使うためには、薬に関するリスク、正しい使い方や保管方法を知ることが大切です。そして、薬の服用歴が分かる「お薬手帳」や、薬について身近に相談できる「かかりつけ薬剤師・薬局」をもつことも有効です。

## ✓お薬の種類と服用方法

 <p><b>シロップざい</b> 液体状の薬で、1びんを1回で飲むものと、計量カップで量り、数回に分けて飲むものがあります。</p>	 <p><b>こなぐすり粉薬</b> 早く効くように、成分を粉状にした薬です。飲みにくい場合は、オブラートなどで包んで飲みます。</p>
 <p><b>じょうざい</b> 飲みやすいように、薬の成分を固めたものです。かんだり、なめたりせず、水かぬるま湯で飲みます。</p>	 <p><b>てんがん点眼ざい</b> 目のつかれを取り除いたり、えんしょうをおさえたりするための薬です。清潔な手で使いましょう。</p>
 <p><b>かプセルざい</b> ゼラチンなどでできたカプセルに、薬をつめたものです。かまずに、水かぬるま湯で飲みます。</p>	 <p><b>ちよう付ざい</b> 薬の成分を布やフィルムにぬりつけた薬です。清潔にした皮ふにはりつけて、成分を吸収させます。</p>

© 少年写真新聞社 2022

## ✓薬を飲むタイミング

用法指示のうち、「食前」「食後」「食間」は以下のタイミングのことを言います。

「**食前**」：食事の約1時間～30分前（胃の中に食べ物が入っていないとき）

「**食後**」：食後約30分以内（胃の中に食べ物が入っているとき）

「**食間**」：食事の約2時間後（食事と食事の間）※食事時の服用ではない。



## ✓正しい保管方法

### 子供の手の届かないところに置く

子供の誤飲を防ぐために、子供のすぐ手の届く場所には保管しない。

### 湿気、日光、高温を避ける

薬は、湿気・光・熱によって影響を受けやすいため、湿度の高くない、直射日光の当たらない、高温にならない場所で保管する。

### 薬以外のものと区別して保管する

誤使用を避けるため、食品等と一緒に置かない。

### 古い薬は廃棄する

使用期限を過ぎている、または見た目に異常がある薬は使用しない。

