

# ほけんだより 12月

今年も残り1か月となりました。今年、暑い日が長く続いて、秋が短かったような気がします。かぜでお休みした人もたくさんいました。そして、これから冬に向けてさらに寒くなります。冬の感染症にも注意が必要です。いろいろな病気に負けない体力づくりと体調管理をしっかりと行っていきましょう!!

11月13日(水)に学校薬剤師さんをお招きし、6年生対象で薬物乱用防止教室を行いました。



難しい内容のものがたくさんありましたが、その中でも正しい薬の用法・用量で服薬することは特に大切なことなので、ほけんだよりでも共有したいと思います。

## 薬の正しい飲み方

薬は、適切な量や用法の(飲むタイミング)を守ることが大切です。

【食前の薬】食事の20～30分前に飲む

【食間の薬】食事が終わって約2時間後に飲む(「食間」とは食事している途中に飲むのではなく、食事と食事の間という意味)

【食後の薬】食事の20～30分後に飲む

胃の状態や薬が吸収される時間などを考えて、薬を飲むタイミングが決められています。「薬なんて、いつ飲んでもそんなに変わらないでしょ」という考え方はNGです!

# 「やけどした!」覚えておいてほしいこと



水道の水などですぐに冷やす。20分以上はつけておくとよい。



服の上からやけどをしたときは、無理に脱がずに着たまま冷やす。



やけどした場所に水ぶくれができたなら、つぶさずに病院を受診。



温かい温度でも同じ場所に長時間あてると低温やけどの危険。

## けんこういいんかい じどうしゅうかい ようす ～健康委員会による児童集会の様子～

11人全員で発表がんばりました!!



健康に関するクイズをしました😊



あたりまえ体操をしました♪



楽しんで参加してくれました( ^▽^ ) /

