

ほけんだより



令和5年1月23日 かもと稲田支援学校 保健室



新学期が始まり2週間経ちましたが、学校の生活リズムに戻りましたか？「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えていきましょう。また、この時期は、多くの感染症が増加しやすいので、引き続き、せっけん手洗いをしっかり行いましょう。

3シーズンぶりにインフルエンザが流行しています

熊本県でも先月中旬頃から増えはじめ、インフルエンザが3シーズンぶりに流行しています。インフルエンザにかかると・・・



げんき
元気!

○38℃以上の高熱

○関節痛・筋肉痛・頭痛

○全身倦怠感・食欲不振

○咳

○喉の痛み

○鼻水

★インフルエンザにかかると

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで出席停止になります。

*これらの全身症状、呼吸器症状がみられます。

11月号でも紹介しましたが、熊本県のホームページから感染症情報
が確認できますので、居住地の感染症情報も参考にしてください。
また、日々の検温と健康観察をご家庭でもよろしくお願ひします。



★「ちょっとスポーツにチャレンジ①～④」★

10月号の保健便り高等部版からいつでもどこでも手軽にできるスポーツ
(運動について)動画配信をしています。本校ホームページから
見ることができますので、ご家庭でもチャレンジしてください。

2月号保健便り高等部版にはスペシャルゲストが登場予定!



高等部 三宅先生

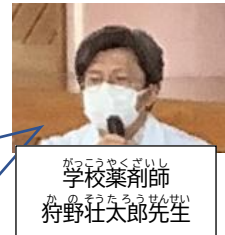
ホームページQRコード

いやくひん つか かた 医薬品の使い方について



やくぶつらんようぼうしきょうしつ ひと こんねんど
薬物乱用防止教室の一つとして、今年度
は、「いやくひん てきせい しょうほうほう みぢか
医薬品の適正な使用方法と身近にある
やくぶつらんよう がっこうやくざいし か のそうたろう
薬物乱用」について学校薬剤師の狩野壮太郎
せんせい こうわ
先生に講話をしていただきました。

みぢか くすり
身近なお薬です
が、しょうほうほうなど
使用方法等を
まも しょう ほう
守って使用して欲
しいです。



こうわ ないよう いちぶしょうかい こ いっしょ かてい くすり しょうほうほう
講話の内容を一部紹介します。子どもさんと一緒に、ご家庭でもお薬の使用
など かくにん
方法の確認をさせていただきます。



自然治癒力とは？

・例えば、免疫力もそのひとつで、体の外部から侵入してくるウイルス・細菌類と戦ったり、傷ついた細胞や古くなった細胞を修復したりします。



しぜんちゆりよく たいちよう なお ばあい
自然治癒力でも体調が治らない場合、
お薬の力を借りて治します。

健康な毎日を過ごすために

・自然治癒力アップには、「健全な食生活、適度な運動、適度な休養」の3つのバランスが大切です。



くすりのルールは守るべし

くすりをのむ時間の目安



～水でのむ理由～

茶	お茶	薬の効果が弱くなる場合があります。
牛乳	牛乳	薬の効果が発揮されるのに時間がかかり過ぎることがあります。
コーラ	コーラ	カフェインの作用により、眠れなくなることがあります。
ジュース	ジュース	果物や野菜の成分は目的とする効果を変えてしまうことがあります。

しよつかん しょくじ しょくじ あいだ しょくじちゆう かくよう ちゆうい
食間とは、食事と食事の間です。食事中に服用しないよう注意しましょう。

くすりを飲む時の7つの約束

- ①毎日決まった時間にくすりを飲みます。
 - ②くすりを飲む量を守ります。
 - ③病気が治ったと思っても決められた日までくすりを飲み続けます。
 - ④他の人からもらってくすりを飲んだりしません。
 - ⑤他の人に自分のくすりをあげたりしません。
 - ⑥前の病気の時にもらったくすりは使いません。
 - ⑦くすりは、いつもきちんと整理して保管します。
- くすりの箱や袋、説明書は使い終わるまで大切に

出典：福島県立医大付属病院 斉藤百枝美先生、編集：くすりの適正使用協議会

最後に・・・

お薬は、「決められた量、決められた回数、決められた飲み方」で飲みましょう。ルールを守り服用することが、薬物乱用の未然防止につながります。