



ほけんだより

宗道小学校保健室 R7.2.3

冬休みが終わり、あっという間に2月になりました。2月は他の月よりも短く、すぐに過ぎ去ってしまいます。勉強の復習、足りなくなっている持ち物のチェックはできていますか。洋服やうわばき・体育館ばきのサイズも確認してみませんか。だんだんと次の学年に向けて、必要なものを準備できるといいですね。

こころのけがってどんなもの？

-原因は？-

- とてもこわいこと・つらいこと
- どうにもできなかつたいやなこと
- 災害（地震、火事、洪水など）
- 事件・事故
- 大切な人が亡くなった

-どんな気持ちになる？-

- おこりっぽくなる
- イライラしやすくなる
- 自分で行動を制限できない
- 落ち込みやすくなる
- 投げやりになる

-からだに出る症状は？-

- よく眠れない、夜に目が覚める
- 朝起きられない
- 食べられない・食べ過ぎてしまう
- 頭痛・腹痛・吐き気
- 生理不順・ひどい生理痛

-対応方法は？-

- ゆっくり深呼吸
 - からだをほぐしてストレッチ
 - 静かなところで落ち着こう
 - 誰かに話をきいてもらおう
- 約1ヶ月に1回、スクールカウンセラーさんにもお話できます。



感染症情報

1月の間は、大きな感染症の流行はありませんでした。ぼつぼつと胃腸炎の症状でお休みする児童がいましたので、引き続きご家庭での朝の健康観察をしていただけますよう、よろしくお願いいたします。

さて、これからいよいよ花粉症のシーズンです。鼻水やくしゃみだけでなく、目のまわりのかゆみやかぶれ、充血で来室する児童が増えてきます。保健室では目薬を使用できないので、周囲を洗ったり保冷剤で冷却したりして対応しています。症状が強く出ているときや持参薬があるときには、連絡帳にてお知らせください。お子様があまりにも辛そうなときにはご連絡することもありますのでご了承ください。



《薬物乱用防止教室》

1月23日(木)に、6年生を対象に学校薬剤師の小林先生を講師にお招きして薬物乱用防止教室が行われました。小林先生のお話の中で、薬は正しく使えば病気を治してくれるもの、間違った使い方をすれば危険を伴うものという言葉がありました。病院だけでなく薬局、ドラッグストアでも購入できる薬はたくさんあります。おうちにある身近な薬について、おうちの人と一緒に使い方を確認してみてください。

○用法・用量を守って服用する

薬の説明文には、「1日に○回、○錠服用してください。」「○時間あけて服用してください。」など、服用する際に注意することが必ず書かれています。また、薬によっては必ず飲みきるよう医師から説明されるものもあります。説明通りに服用して、安全に薬を使ってください。

○飲み合わせに気をつけて

あわせて飲んだり特定の食べ物を食べた後に飲んだりすると、体調不良を引き起こす場合があります。飲み方が不安なときは、薬局やドラッグストアにいる薬剤師さんが相談にのってくれます。また、複数の病院にかかるときには、お薬手帳を忘れずにお持ちください。今飲んでる薬と新しく飲み始める薬が悪く作用しないかどうか、確認をしてくれます。



がつ ほけんもくひょう さむ ま げんき あそ 2月の保健目標「寒さに負けず元気に遊ぼう」

やす じかん がっこう ようす げんき あそ こ さが
休み時間の学校の様子です。元気に遊べていない子どもがいます。探してみよう。

