

ほけんだより 7月

令和4年7月8日 万江小学校保健室 文責：緒方 理沙 No.4

梅雨が明けたら、夏はすぐそこです。これから日差しが強くなり、気温がもっと高くなります。この時期に注意してほしいのが、熱中症です。こまめな水分ほきゅうや休けい、早ね・早おき・朝ごはんのリズムを整えるなど、上手に対さくをしながら、夏を元気に過ごしましょう！



マスクでの熱中症に注意!!

マスクを着けていると熱がこもって体温が上がり、熱中症にかかりやすくなります。外にいて、人と2メートル以上の距離をとることができるときや運動するときはマスクを外すなどして自分で体調を管理しましょう。

虫にさされたら...

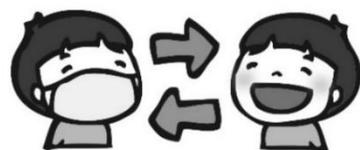


腫れやかゆみがひどいときは病院へ

熱中症をふせぐために、 3つの「すい」をわすれずに!

- ①『睡』眠はしっかりとる!
早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。
- ②『水』分補給はこまめに!
のどがかわく前に、水分をとりましょう。
- ③脱『水』に注意!
汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。

かんせん・あつさバランスでたいさく



『虫さされ』での来室者が増えています!

虫にさされたときの対処法は、よくあらって、ひやすです!
腫れやかゆみがひどい場合には、皮膚科に行き病院の先生に診てもらいましょう。

7月のほけんもくひょう

ねっちゅうしょう きつ 熱中症に気を付けよう!



薬の適正使用教室を実施しました

5・6年生は、6月27日の4時間目に学校薬剤師の齋藤健先生(さくら調剤薬局)をお招きして、『薬の適正使用教室』を行いました。下の写真は、薬の相互作用実験(左)とカプセルぺたぺた実験(右)をしている様子です。ぜひ、ご家庭でも話題にされてみてください♪



いつ飲むの?

食前: 食事の0~30分前
食直前: 食事の直前
食間: 食事の2時間後
食後: 食後0~30分後

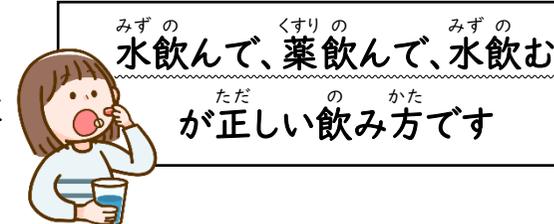
飲み物は?

水(ぬるま湯)

水の量は?

コップ1杯分

薬は、決められた用量、回数、飲み方を守り、正しく使いましょう



★児童の感想です ※一部抜粋

- 医療用医薬品が約20,000品、一般用医薬品が約15,000品あることにとてもおどろきました。
- 実験をして、CCレモンなどのジュースで飲んだら、薬の効果が弱まるのが印象に残っています。
- 注射は打ったらすぐに効いて、飲み薬は飲んで時間が経ってから効き目が出るのを初めて知りました。
- 飲み薬を時々ジュースやお茶で飲むことがあったけれど、飲み薬を飲むときは水やお湯でしか飲んではいけなくて初めて知りました。
- 飲み薬をパックごと飲むお年寄りがいることが分かりました。だから薬局で1つにまとめてもらえることをおじいちゃんに教えようと思いました。