

# ほけんだより 11月号

令和6年11月1日  
竜東小 保健室 NO.10  
文責 福山

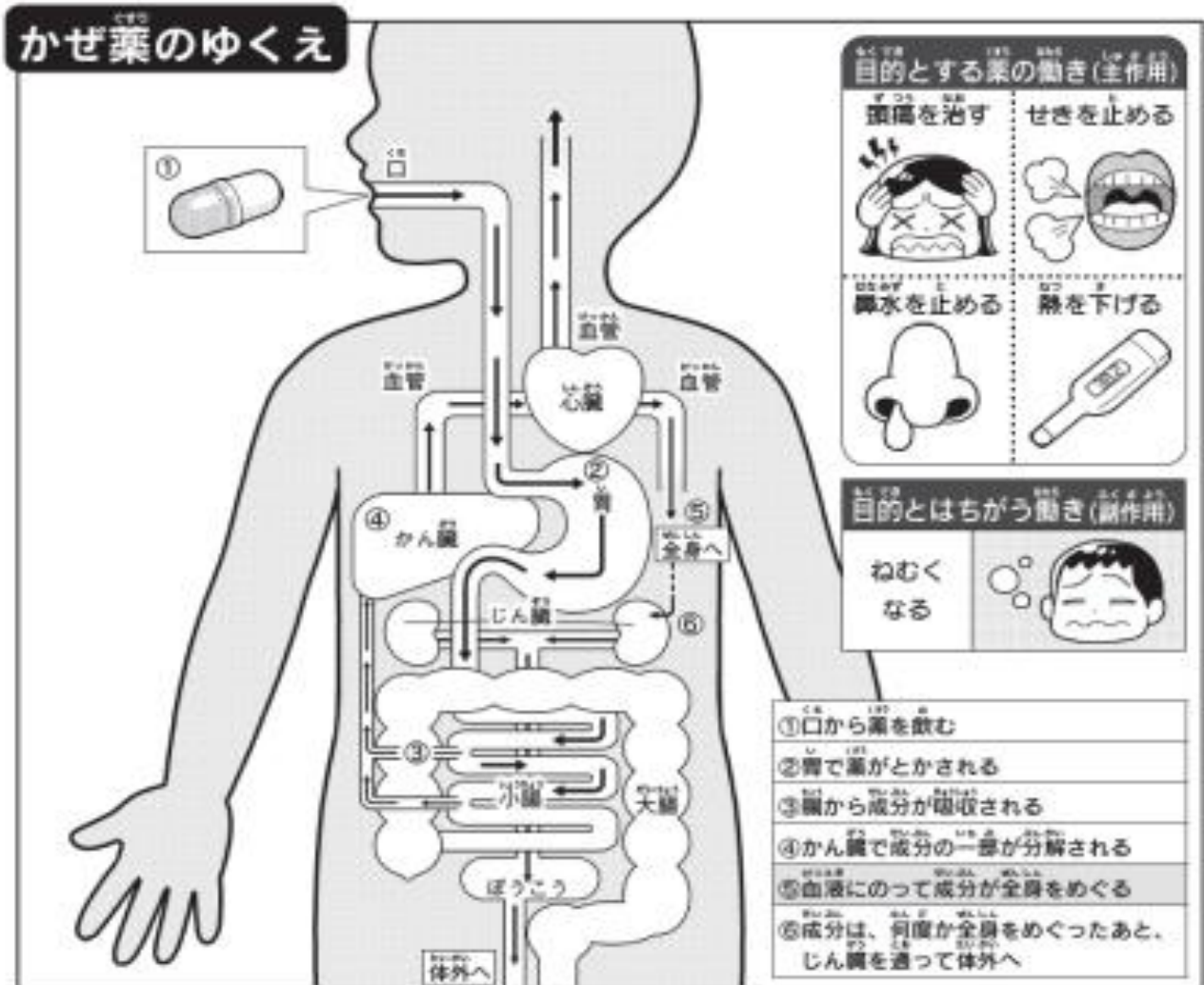
11月7日は立冬。いよいよ冬の始まりですね。朝晩冷え込むことが増えてきましたが、風邪は引いていませんか？気温が下がり、湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなります。今一度、マスクや手洗いをしっかりと、感染症対策を行っていきましょう。

## 飲んだ薬の成分は血液によって全身をめぐる

薬には、飲み薬やぬり薬、注射など、どのように効かせたいかによって、様々な種類のものがあります。このうち、かぜや頭痛、腹痛などのときによく使われるのが、飲み薬です。

口から入った飲み薬の成分は、主に腸で吸収されて、かん臓に運ばれてから、血液によって全身をめぐる。そして、薬を効かせたい場所で働きますが、このとき薬の成分は効かせたい場所以外にも届くため、もとの目的とは違う働き（副作用）をすることがあります。

効かせたい場所で薬をしっかり効かせ、また、副作用を起こりにくくするためには、薬の箱やふくろに書かれている薬の使い方を守ることが大切です。





## 飲み薬を飲むときのきまり

### ○飲む時間や量を守る

薬の効き方は、血液の中の薬の成分のこざで決まります。飲む時間や薬の量は、ちょうどよい薬のこざが保たれて、しっかりと効くように決められているので、勝手に量を増やしたり減らしたりしてはいけません。

### ○水かぬるま湯で飲む

いっしょに飲む飲み物の種類によっては、薬の成分に影響をあたえて効きにくくしたり、成分を変化させたりすることなどがあります。薬は、必ずコップ1ぱいの水かぬるま湯で飲むようにしましょう。

### ○錠剤をかんだり、カプセルの中身だけを飲んだりしない

薬は効かせたい場所でしっかりと効くように、ひとつひとつの形や使い方を考えて作られています。錠剤をかんだり、カプセルを開けて飲んだりすると、その工夫が生かされず、効果が得られません。



がつかはひ  
11月8日はいい歯の日です

かむことでよいことは  
どんなことでしょうか？

### ●むし歯予防

よくかむと、たくさんだ液が出てきます。だ液は、むし歯や歯周病の原因となる細菌が歯についてしまうことを防ぎます。

### ●肥満の予防

よくかんで食べると、おなかいっぱいと感じることが早くなるので、食べ過ぎを防ぎます。よくかまずに急いで食べると、おなかいっぱいになるまで時間がかかり、ついつい食べ過ぎてしまいます。

### ●体の免疫力を高める

かむことによって脳の中の神経細胞が活発になり、病気などの外敵から身を守る“免疫”のちからが高くなります。

### ●頭がよくなる？

かむことによって、脳の中の血行がよくなって、脳細胞の働きが活発になり、学習能力が上がるといわれています。

### ●消化・吸収がよくなる

食べ物を細かくかみくだくことによって、胃や腸での消化・吸収がされやすくなり、胃腸の調子がよくなります。

### ●顔の筋肉のバランスがよくなる

かむことによって、顔全体の筋肉がきたえられます。よくかまないと、顔の筋肉のバランスがくずれてしまい、顎関節症の原因となります。

### ●あごの発育を助ける

よくかむことで、あごの骨や筋肉が発達します。逆にかまないとあごがきたえられません。あごがきちんと成長しないと、歯が生える場所ができないため、歯並びが悪くなる大きな原因になります。