



# ほけんだより

2025

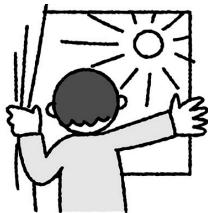
12

令和7年12月1日メール配信

＼12月の保健目標：かぜをひかないようにきをつけよう／

いよいよ冬本番！外が寒くなると家の中にこもりがちになります。暖かく締め切った部屋の中は、風邪やインフルエンザウイルスが増えています。時間を決めて換気をしましょう。

## 寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



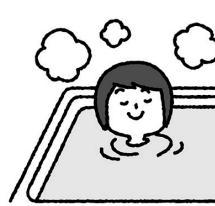
朝起きたら、まずは  
太陽の光をあびて、  
体内時計をリセット。



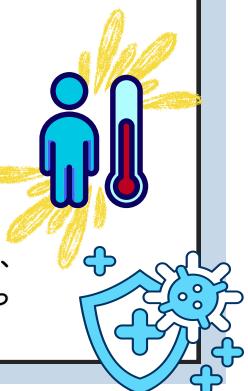
しっかり朝食をとっ  
て、寝ている間に下  
がった体温をアップ。



ウォーキングやスク  
ワットなど足を使う  
運動をする。



シャワーで済まず、  
ぬる目のお湯にゆっ  
くりつかる。



## 薬との上手な付き合い方～子どもたちの健康を守るために～

薬の正しい使い方と、近年問題となっているオーバードーズ（薬を決められた量より多く飲んでしまうこと）について、保護者の皆様にも知りたいポイントをまとめました。

### ●子どもたちにとって薬とは？

病気を治したり、症状を和らげたりする大切なものです。しかし、使い方を誤ると体に負担がかかることがあります。小学生のうちは、まだ自分で判断することが難しいため、大人の見守りが大切です。

### ●正しい使い方のポイント

- ・必ず決められた量・回数を守る。
- ・大人の薬を子どもに与えない（同じ成分でも、子ども用と大人用では量が大きく異なります。）
- ・薬は子どもの手の届かないところへ



### ●オーバードーズとは？

医師の指示や適切な量を超えて薬を飲んでしまうこと。  
小学生の年代では、「たくさん飲めば早く治ると思った」「おいしそうにみえた」などの誤解や不注意による事故がほとんどです。中には、つらい気持ちから逃れたい場合もあるようです。



★オーバードーズで怖いのは、脳を傷つけることで、傷ついた脳は元にもどらないことです。

### ●ご家庭でできる予防

- ・「薬はおくすりの先生（おうちの人・医師・薬剤師）が決めた量だけ飲むもの」と話す
- ・飲み終わった薬は早めに処分する



### ●学校でも取り組んでいます

- ・全校朝会で「薬との付き合い方」について話をします
- ・必要な児童には、ご家庭と連絡を取りながら服薬支援を実施

薬は子どもたちの健康を守るために大切な道具です。

学校と家庭が協力して、「正しい使い方」を子どもたちに伝えていければと思います。