

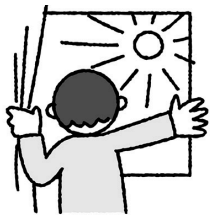


＼ 12月の保健目標：かぜをひかないようにきをつけよう /

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！



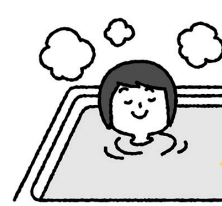
朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



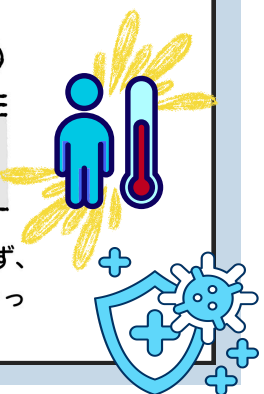
しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬるめ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っていただき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が、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の大切な道具です。

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。

薬を決められた量より多く飲み続けると・・・

脳をきずつける
きずついた脳はもとにもどらない

