

ほけんまごより 10月

令和5年10月発行 吹田市立片山小学校

涼しい日が増え、秋の兆しが見え始めましたね。今年度の運動会も大きなけががなく、無事に終わることができました。日頃の練習の成果を発揮している姿を見て、子どもたちの成長をとて感じられた1日でした😊 今後も遠足や修学旅行、音楽会と行事が続きます。体調が悪い時は無理をせずに休養をとるようにしましょう。

その薬、正しく使えていますか??

10月17日～23日は



「薬と健康の週間」は、薬を正しく使用することの大切さをしる期間です。

「くすり（薬）」は正しく使用することで、病気やけがを予防・治療する効果があります。しかし、「くすり」を反対から読むと「りすく（危険）」となり、間違った使い方をすると、効果がなくなったり、体に悪い影響が出たりします。

最近では薬局などで手軽に手に入るものが増えましたが、今一度慎重に向き合い、正しい知識をもって上手に付き合いたいと思います。

くすり つか 薬を使うときは これを守ってね!



薬の貸し借りはしない
原因や症状によって、薬の種類や量は違います。お友達から「ちょうだい」と言われてもあげてはいけません。

決められた時間に飲む
胃の中に食物がある方がよい場合、無い方がよい場合など薬を使う目的によって一番良い時間が決まっています。



決められた量を飲む
量が少ないと十分な効果が得られなくなり、多すぎると逆に体を悪くします。決められた量・回数で飲むことが大切です。

くすり みず の 薬はなぜ水で飲むの?

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ざるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいますが、それは間違いです。

✕ 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなって、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

✕ 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。

こんな使い方はダメだよ! 目薬

✕ 容器が目に触れている



✕ さした後に目をパチパチする



✕ 2滴以上さす



✕ 他人の目薬を借りる



湿布薬の使い方

☑ 貼る前にしっかり水分をふき取る

湿布がはがれやすくなるのを防ごう!



☑ 貼りっぱなしにしない

長時間貼り続けると皮膚がかぶれてしまうよ!



☑ 湿布を触った手で目・鼻・口を触らない

薬の成分が粘膜につくととても危険!



「こんな症状の時、どんな薬を使うの?」「薬の使い方が分からない…」
薬のことで困ったときは、近くの薬局やドラッグストアにいる薬剤師さんに相談しましょう。



病気やけがから回復!! 「自然治癒力」とは!!!



「自然治癒力」とは、もともと私たちの体にある病気やけがを治す力のことで、外から入ってきたウイルスや菌をやっつける力、傷ついた血管や皮膚を元に戻す力などがあります。

薬は、「自然治癒力」が働くようにサポートするのが役目です。「薬＝完全に治る」ということではありません。ですので、何でも薬に頼るのではなく、「自然治癒力」が最大限に働くようにすることが大切です。規則正しい生活をして力を発揮するためのエネルギーをしっかりとためておきましょう。

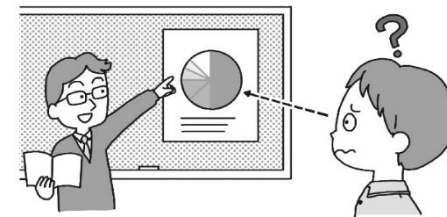
「薬をください」と言って保健室に来る人がたまにいますが、薬をあげることはできません。必要な薬は自分で持ってくるようにしましょう。湿布の貼り替えが必要な場合はお家から持ってきてください。



おうちの方へ

～色覚検査のご案内～

色覚検査は、日常生活において『赤と緑』や『青と紫』など、特定の色の組み合わせが見えにくいといった色覚の特性を見逃さないために実施します。本校では、11月に1年生の希望者を対象に学校で色覚検査を実施します。後日希望調査を配布しますので、記入の上、担任にご提出ください。



かたやましようがっこう
片山小学校のみなさんへ

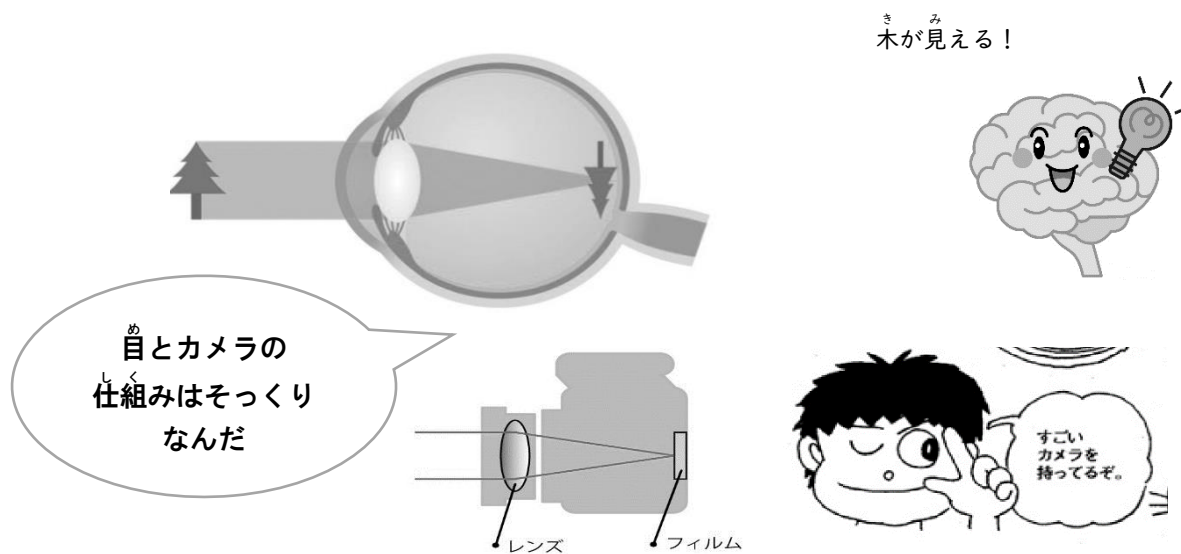
うんどうかい たの
運動会は楽しかったですか？ みんなが力いっぱい走っているすがたや、仲間と力をあわせておどっ

ているすがたを見て、「すごいなあ〜!!」と先生たちはとても感動しました😊 よくがんばりましたね🍀

10月10日は「目のあいごデー」として、目の大切さを知る日です。

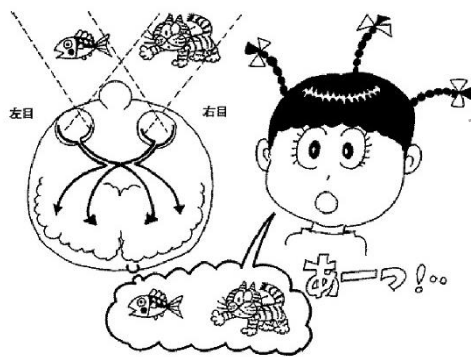
まいにち
毎日いろいろなものを見ている目をじっくり休ませましょう。

どうして目は見えるの??



目はボールのように丸い形をしており、カメラとよく似た仕組みをしています。カメラには かたいガラスのレンズがついていますが、目にも あつくなったり、うすくなったりする やわらかいレンズがついていて、見るものに合わせて レンズのあつさを変えています。

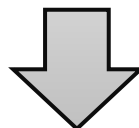
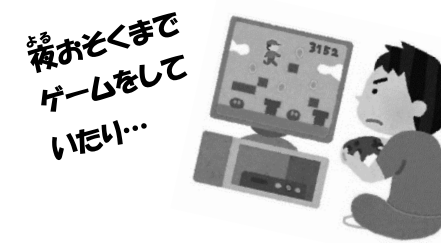
さらに、目のなかには カメラのフィルム (絵がうつる) のような役割をする「まく」があり、「しんけい」という目で見た情報を脳に伝える管を通して、「のう」に伝えます。このようにして自分が今何をみているのかがわかります。



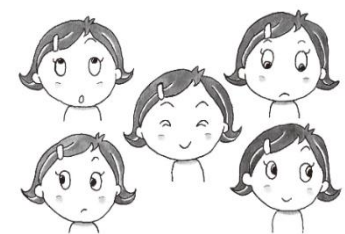
どうして目は2つあるのにものは1つに見えるの?

みぎめ ひだりめ
右目と左目には同じ絵が映っていますが、映っている絵は半分ずつに分かれて、右のうと左のうに情報が伝わります。右のうと左のうの情報を合わせることで、ものが立体的に見えるようになります。

目、疲れてないかな??



目が見つけたな...と思ったらこれをやってみて!



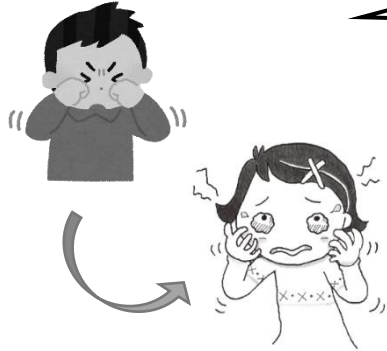
目の体そうをする



とおくを見る



やめて! 目をこするのはとてもあぶない!!



目に砂やほこりが入ったときや、目がかゆいとき、ついつい目をゴシゴシとこすっていませんか? 目をこすると、目の表面にたくさんのキズがついてしまいます。そこからウイルスやきんが入ってしまうと、白目が赤くなったり、ブヨブヨになったりと、いろんな目の病気になりやすくなります。

目に何かが入った!と思ったら、こすらないで、たっぷりの水で洗い流すようにしましょう。目がかゆいときは保冷剤や氷で冷やすようにしましょう。

