

ほけんだより11月

令和元年 11月6日発行
磐田市立向笠小学校
保健室

かぜをひいたり熱が出たりして、けっせきこふが増えていきます。かぜをひいてしまったら、マスクをして人にうつさないようにきをつけましょう。インフルエンザもりゅうこうきせつです。てあらよぼうころをこころがけましょう。

こんげつ けんこうもくひょう ～今月の健康目標～

さむまからだ
「寒さに負けない体をつくろう」



がつ じきゅうそうきろくかい む
12月の持久走記録会に向けて、
じきゅうそう れんしゅう はじ
持久走の練習が始まります。
たいちょう ととの れんしゅう ほんばん
体調を整えて、練習も本番
じぶん ちから はっき
も自分の力を発揮できるように
がんばりましょう！

★じきゅうそう れんしゅう き 持久走の練習で気をつけること

① しっかり栄養



あさ かなら た
朝ごはんは必ず食べてから登校しましょう。

② たっぷり睡眠

がくねん もくひょう じかん ね
学年の目標の時間には寝るようにしましょう。



③ きちんと体操

はし まえ じゅんびうんどう よぼう
走る前の準備運動は、けがの予防になります。



れんしゅう ももの
練習するときの持ち物



はし くつ ころ
走りやすい靴…転ばないように、走りやすい靴を準備しよう。

おんどちようせつ ふく かなら したぎ き うわぎ
温度調節ができる服…必ず下着を着よう。上着もあるといいね。

れんしゅう あと ひ
タオル…練習の後に冷えてしまわないように、汗をふこう。

すいとう さむ あせ
水筒…寒くても汗をかくので、しっかり水分補給をしよう。

6年生に薬学講座を実施しました

10月15日（火）に学校薬剤師の高柳先生に御協力いただき、6年生を対象に薬学講座を実施しました。

酒・たばこの害や、薬物乱用の危険、医薬品の正しい飲み方について教えていただきました。子どもたちは、先生の話真剣に聞き、周りの友達とも話をしながら理解を深めることができました。

（写真は、薬の飲み方の実験の様子です。鉄剤をお茶で飲んだら…黒く変色し、水で飲むことの必要性が目に見えてわかりました。）



薬の飲み方Q&A



病院で処方された薬も、薬局で購入する薬も、必ず用法が明記されています。薬の効果を十分に高めるためには、用法を守ることが大切です。お子さんに薬を飲ませるときには、何のために、どうやって飲むのか、話をしあってください。

最近、風邪をひいている児童が増え、学校で薬を飲むお子さんもいます。自分で管理が難しい、ひとりで飲むのが心配など、何かありましたらいつでも保健室にお声かけください。

Q1. お茶やジュースで飲んでもいいか？

A1. 基本的には水かぬるま湯がいいですが、薬の種類によってはいいものもあります。薬剤師さんに相談しましょう。

Q2. どのくらいの水の量で飲む？

A1. コップ1杯くらいが目安です。水の量が少ないと、胃に負担がかかったり、吸収に影響があることがあります。

【養護教諭より】

十月の健康の日に、各学年に「睡眠」に関する指導を行いました。

生活リズム表に、自分の一日の生活を記入し、良いところ、早く寝るために改善できそうなところがないか、振り返りを行いました。「帰ったら先に宿題を終わらせる」「お風呂に入る時間を早くする」「ゲームの時間を短くする」など、自分で頑張ることを考えたので、御家庭でも御協力をいただくこともあるかと思えます。中学、高校と進学するにつれて忙しくなり、時間を有効に利用して勉強・部活に取り組まなければなりません。小学生のうちに生活習慣を整えて、自分で時間を管理することは、必ず今後に生きてきますので、よろしくお祈りします。

