

ほけんだより11がっ

令和6年11月
新座市立西堀小学校

季節は秋から冬へと進み、1日の寒暖差が大きくなっていきます。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。衣服の調節や、温かい食べ物、睡眠時間の確保など、体調管理して、本格的な冬に備えましょう。

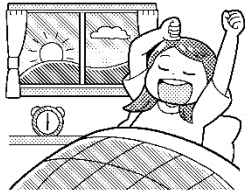


☆☆☆☆「すいみん」は健康の基本です☆☆☆☆

しっかりねむると、心も体もすっきりして1日を始めることができます。すいみん不足は、心身にさまざまな不調をもたらすので、早起き早ねを心がけましょう。

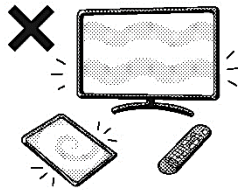
ぐっすりねむるためのくふう

まずは早く起きる



まずは朝早く起きて、1日元気に活動すれば、夜は早くねむくなります。

強い光をさける



ねる1時間前からは、テレビやタブレットを見るのをやめましょう。

入みんぎ式をつくる



例) 次の日の準備をしてベッドへねる前に毎日同じ行動をすることで、ねむりにつきやすくなります。

冬の感染症対策の基本は・・・



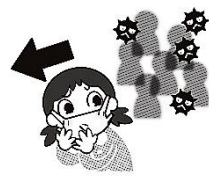
手洗い



うがい



マスク



人ごみをさける

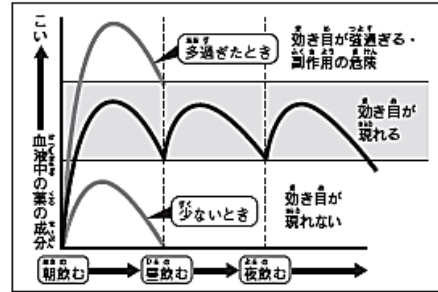
飲んだ薬の成分は血液にのって全身をめぐる

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、さまざまな種類のものがあります。このうち、風邪や頭痛、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肝臓に運ばれてから、血液にのって全身をめぐる。そして、薬を効かせた場所で働きますが、このとき薬の成分は効かせたい場所以外にも届くため、元の目的とはちがう働き（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、薬の箱や袋に書かれている薬の使い方を守ること、処方薬はお医者さんの指示に従って使うことが大切です。

飲み薬を飲むときのきまり

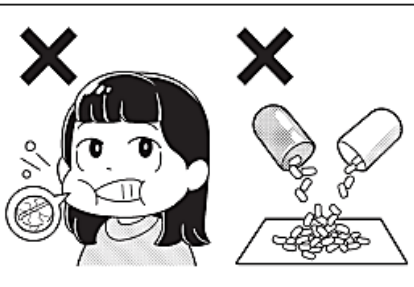


飲む時間や量を守る

薬の効き方は、血液の中の薬の成分の濃さで決まります。飲む時間や薬の量は、ちょうどよい薬の濃さが保たれ、しっかり聞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

一緒に飲む飲み物の種類によっては、薬の成分に影響を与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杯の水かぬるま湯で飲みましょう。



じょうざいをかんだり、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、効果を得られません。