

# 10月 保健だより



浜岡東小学校  
保健室

10月になり、昼間は汗ばむ日がありますが、朝夕はぐっと冷え込むようになりました。気温差が激しいため、体調を崩しやすい時期でもあるので、衣類の調整などをして、手洗い・手指消毒もしっかり行いながら、体調管理に努めましょう。

## 2学期が始まって1か月が経ちました

元気になるカードの感想から、みなさんしっかり学校のリズムを取り戻すことができたことがわかりました。感想を見て、「ついついメディアの使用が多くなってしまいがちです」「メディアの使用時間を減らしたいです」など、『メディアの使用』についてのおうちの方からのコメントがとても多かったです。コロナでおうち時間が長くなっていますが、使用時間などルールを決めて、それをしっかり守っていきたいですね。

### メディアを上手に使うことができた人たち おうちの人からのコメント紹介！

共通していたのは、  
「自分から」  
すすんでやること！

- 自分で21時までに寝ると決め、時間を確認しながら日々のルーティーンをこなしていました。
- メディアを使用する時間を自分でタイマーを使って守っていました。
- 自分で調整しながら気を付けていました。親から何も言われなくてもできたことがよかったです。
- タブレット等も時間でやめ、違う遊びをしていました。
- 宿題→ごはん→お風呂→明日の支度をしてから少しゲームをするという流れを自分で作りました。
- 宿題をしてからスマホをするというルールも守っていました。

画面と目の距離は 30cm

画面の角度を  
傾ける

床に両足をつける

タブレットを  
使うときは…

背中を伸ばす

お尻を後ろにして  
深く腰掛ける

30分使ったら、  
遠くを見て目を休めよう



# 6年生薬学講座

10月17~23日は「薬と健康の週間」です！

学校薬剤師の澤入先生から薬の正しい飲み方、たばこ・アルコールの害、薬物について、お話をしていただきました。コロナ対策として、リモートで実施しました。

最後に感想を書いた際に、6年生からいくつかの質問があげられました。澤入先生からお返事をいただきましたので、紹介します。



## ●大麻を吸うとどうなってしまうんですか？

①記憶力の低下 ②知能の低下 ③依存（無いと不安になってしまう）④血圧上昇  
大きく分けると、この4つの症状が出るといわれています。

## ●世界中に違法薬物はどれくらいあるんですか？

残念ながら違法薬物と法律による規制はたちごこの状態です。何種類の違法薬物があるか分かりません。以前は日本でも一部の麻薬が合法だったこともあります。多くの人が麻薬を使って苦しみました。そこで、そのような人々を一人でも減らし、苦しんでいる人を救うために、法律で規制された歴史があります。日本の社会道徳って、素晴らしいですね！

## ●薬の種類はどのくらいあるんですか？

先生の薬局には、いつも1200種類以上の薬があります。法律で定められたものは、外用薬が2873種類、歯科用薬が26種類です。日本の医療医薬品の数は、ずばり2万品目といわれています。

## ●風邪薬を買うとき、スーパーに入っている薬局で買うか病院の薬局で買うか、

### どちらの方がいいですか？

大変いい質問です！！結論から言うと、どこの薬局に行っても変わりません。ただ一つ言えるのは、できればかかりつけの薬剤師さんをもって、どこの病院からの処方箋も、いつもその薬剤師さんに相談するといいです。親切で丁寧な薬剤師さんがいたら、「これから私のかかりつけの薬剤師さんになってください」と伝えましょう。お薬手帳に夜間の連絡先や在籍時間を貼ってもらえます。次回からも次の医療機関と連絡を取り合ってくれたり、薬を忘れずに飲むための方法を相談に乗ってくれたり、とても心強いです。これはおうちの人にも話してあげてください。

## ●粉薬や玉薬などのいろいろな形があるけれど、どれも効果は一緒ですか？

これもいい質問ですね。飲み薬についてお話します。飲み薬には主に錠剤、カプセル剤、散剤、液剤があります。成分名、含有量が一致していれば、効果効能は変わりません。ただし、自分で錠剤を割ったり、カプセル剤の中身を取り出して飲んだりはいけません。効果が出なかったり、副作用が出てしまうことがあります。

