

ほけんだより



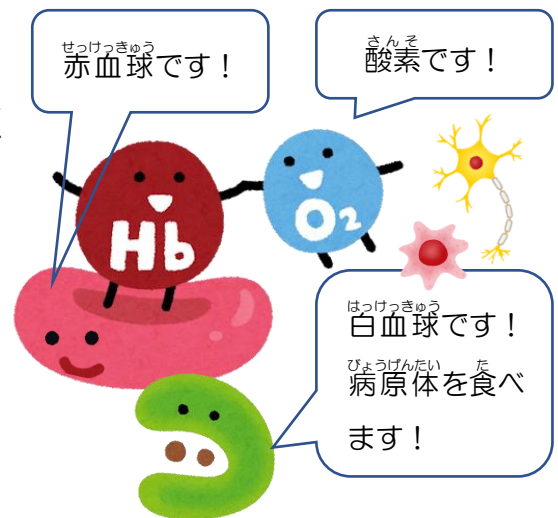
2月の保健目標 薬やアレルギーについて知ろう

花粉がとぶ季節になりました…

花粉症は植物の花粉のアレルギーです。見たことがある人も

もいるかもしれませんが、アニメや映画で人気の「はたらく細胞」に、スギ花粉アレルギーのお話がありますね！

花粉症の人は目のかゆみや鼻水でつらいですね。花粉症がない人も、いつかかるかわかりません。みなさんの免疫をパワーアップするため、たっぷりの睡眠・バランスよい食事・しっかり運動をがんばりましょう！！



健康なからだをつくるのはくすりではなく
あなたです！

Q 病気になったり、ケガをしたら、
くすりを使わないとならないの？

A からだには病気やケガを自分でなおす力がある！



それを**自然治癒力**という。

健康な心とからだはとくにその力がつよい！

Q では、くすりはなんのためにあるの？

A くすりは病気やケガを早くなおす助けをする！



自然治癒力がよくはたらけるように、いたみや熱をおさえたり、菌をやっつけたりする！

くすりをのむときの7つのやくそく

- ① 毎日きまった時間^{まいにち じかん}にのみます
- ② のむ量^{りょう}をまもります
- ③ よくなった^{おも}と思っても、きめられた日^ひまでくすりをのみつづけます
- ④ ほかの人^{ひと}からもらったくすりをのまない！
- ⑤ ほかの人に自分のくすりをあげない！
- ⑥ 前^{まえ}にもらったくすりはつかいませ
- ⑦ いつもきちんと整理^{せいり}して保管^{ほかん}します

くすりの適正使用協議会 資料より



④と⑤のせつめい



- お医者^{いしや}さんがだすくすりは、かん者^{かんじゃ}さんにあわせてきめています。
- 病気^{びょうき}のおもさ、いままでかかった病気^{びょうき}、体質^{たいしつ}など、まったくおなじ人^{ひと}はいません。
- ですから、おなじ病気^{びょうき}だからといって、ほかの人^{ひと}にだされたくすりをつかうと、効^きかなかったり、かえってぐあい^{わる}が悪^{わる}くなることがあります。



- 薬局^{やっきょく}で売^うっているくすりでも、ほかの人^{ひと}がもっていたものは、使用期限^{しやうきげん}がすぎたり、保管^{ほかん}のしかた^{わる}が悪^{わる}かったりすることもあるので、かんたんにもらわないこと。
- もちろん「知らない人^{しらないひと}」からは、くすりをもらってはいけません。

お家の方へ

●近視進行を抑える目薬もあるけれど●

保護者のみなさまもご承知だと思いますが、子ども達の視力低下が世界的に問題となっています。視力低下のほとんどが近視です。

近視は低年齢であるほど進行しやすいことがわかっています。低年齢で近視を発症してしまうと『強度近視』になる可能性が高まり、『強度近視』は将来失明につながる重篤な眼疾患になる確率が高くなります。

年末に近視進行を抑制する目薬が厚労省で承認されましたが、目に関する環境を整えることも大切です。ゲームや PC 等の時間を減らせればよいですが、現実にもつづかしいところもあります。目を使う時の姿勢に注意したり、海外の取り組みからも効果がわかっている屋外活動をふやしたりするとよいでしょう。

●オーバードーズ (OD) ●

市販の薬品を過剰摂取することにより、麻薬などを使用したときと同じ感覚や気持ちの変化をおこします。若者に増加しており社会問題化しています。

●「いのちの授業」やまがた先生より●

6年生への授業のなかで紹介いただいた動画「同意とコミュニケーション」の URL です。
みなさまもぜひご覧ください。

