

ほけんだより 11月号

広島市立井口台小学校
平成26年11月4日

ずいぶん風が冷たくなってきました。まだ寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、かぜに強い身体をつくりましょう。また、かぜなどの感染症予防の基本は、手洗いとうがいです。ぜひご家族で手洗い・うがいを習慣づけ、体調維持につとめていただきたいと思います。



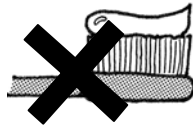
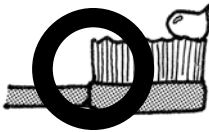
11月8日は『いい歯の日』

	う歯あり	
	春の検診	今回の検診
1年	25人	12人
2年	17人	28人
3年	25人	9人
4年	10人	39人
5年	24人	5人
6年	43人	23人

秋の歯科検診で、う歯（虫歯）のあった人が春の検診時より増えている学年がありました。新たにう歯ができた人、う歯をまだ治療していない人もいます。
う歯は治療しないと治りません。

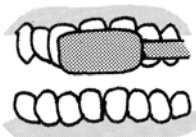
今回の検診では医療機関への受診が必要なお子さんのみに通知しています。早めに受診するようにしてください。

歯みがきの達人になって、歯の健康を保とう！



歯みがき剤の量

「たくさんつければ、よくみがける」わけではありません。つけすぎに注意しましょう。



正しい歯のみがき方

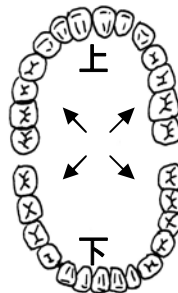
基本は、歯ブラシの毛の部分をもっすぐあてて、横に動かします。



奥歯は、歯ブラシを溝にあてて、こきざみに動かします。



歯周病を防ぐために、歯と歯ぐきの間もみがきましょう。



みがき残しが

多いところ

みがき残しが多いのは、奥歯のうら側です。重点的にみがきましょう。

歯を健康に保つためには、きちんと歯みがきをするほか、食べ物をしっかり噛むことが大切です。食べ物を口に入れたら、いつもより5回多く噛むようにしましょう！

くすりについて

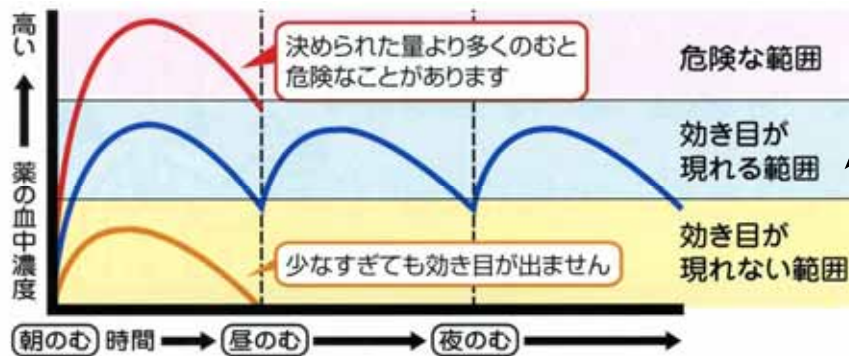
～小学生の時から正しい薬の知識を身につけよう～

これからの時期、気温も下がり、体調を崩したり、かぜをひいたりする児童も増えてきます。もとも人間の体には、自分で病気を治そうとする「自然治癒力」があり、普段からバランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠など、規則正しい生活をしていると「病気を治す力(自然治癒力)」が高まります。けれども、「自然治癒力」が十分に働かないことがあり、その時にくすりの力が必要となります。今月は、その『くすり』についてお知らせします。

1. 薬を使う時間や量が決められているのには、理由があります。

薬の効き目は「体の中の薬の量(血中濃度)」で決まります。

1日3回のむ薬の場合



体の中の薬の量は時間とともに減っていきます。左の図の「薬の効き目が現れる範囲」を保つために、薬をのむ量とのむ回数が、薬ごとに決められています。

2. 薬には主作用と副作用があります。

主作用とは体に有効な薬の働きのことです。副作用とは薬をのんだことで、体中にぶつぶつができたり、眠くなったりするような薬本来の目的以外の好ましくない働きのことです。

薬は正しく使うことで副作用の危険を減らすことができます。

家族が病院からもらった薬を他の人が使うことはやめましょう。

一時的な病気(かぜ、腹痛、下痢など)で受診した際に処方された薬は、その病気がおさまった後(かぜが治るなど)は取り置きをせずに処分するようにしましょう。症状が似ているからといって以前に病院で処方され残っていた薬を使うことはやめましょう。

市販されている薬の場合、何歳から使える(のめる)薬かを確認しましょう。(例えば12歳以下の用法用量が書かれていない場合は、使う(のむ)ことができない薬です)

薬を使った時にいつもと違う症状が出たときは、すぐに医師・薬剤師に相談しましょう。

3. 薬は適切に保管しましょう。

高温・高湿をさけ直射日光に当たらない所に保管しましょう。

菓子等と間違えないように子どもの手の届かない所に置きましょう。

添付文書・外箱などと一緒に保管しましょう。

4. 薬についての疑問は、医師・薬剤師に相談しましょう。

薬は一人ひとりの病気や状態に合わせて、医師・薬剤師の指導のもとに使う必要があります。



【保健室からのお願い】

緊急連絡先が変更した場合は、早急に担任の先生へお知らせください。また、これからかぜの流行期に入ってきます。家を出るときは元気でも、登校後に発熱することもあります。連絡が確実にとれるようお願いいたします。