

保健室からの ホットメール

～ お子さんと一緒に御覧ください ～



No.5 (夏休み号)
浜松市立積志小学校
保健室

いよいよ夏休みが始まります。長い夏休みを健康に、安全に過ごすにはどうしたらよいのかよく考え、楽しく充実した夏休みにしてくださいね。8月30日の始業式に元気いっぱいの皆さんに会えることを楽しみにしています。



1学期の保健室の様子

7月20日 現在

びょうき き ひと
病気で来た人

259人

けがで来た人

629人

びょういん い
病院に行ったけが

13件

けがで一番多かったのは、「擦り傷」。病気で一番多かったのは「頭痛」です。特に6月は、けが、病気に共に保健室に来た人が他の月に比べると多かったです。

な

なんでもたべよう。
すききらい
ゼロをめぎせ!

つ

つめたいものを
食べすぎると、
おなか
が
ピンチ！

な
つ
や
す
み

あつ
暑さに負けず
げんき
す
元気に過ごす



や

やすみの日も早ね早起き。
すいみんぶそくは
夏バテのもと

す

すずしい部屋に
こもりきり？
エアコンの
使いすぎに注意

み

みぢかなことでOK。
おてっだいなどで
体を動かそう



やくがくこうざ おこな

薬学講座を行いました！

7月6日(火)に学校薬剤師の椎孝子先生をお招きし、5・6年生を対象に薬学講座を実施しました。今年度は、薬の飲み方とお酒の害について実験を交えながら学びました。



【薬の飲み方】

かぜをひいたり病気に罹ったときに薬を使いますが、薬は、かぜなどの病気の症状を治すために「手助け」してくれるもの。頑張るのは、「自分」です。



「薬を飲むためのルール」

- ① 薬は、コップ1杯の水かぬるま湯で飲む。
- ② 自分が処方された薬以外は飲まない。
- ③ 自分のために処方された薬でも、前に処方してもらった薬は飲まない。
- ④ 薬は決められた時間に飲む。

【実験しました！】

鉄剤とお茶、胃薬とオレンジジュースを混ぜた際の変化を見ました。水の場合、変化はありませんでしたが、鉄剤とお茶の場合は色が黒くなり、胃薬とジュースの場合は、発砲(泡が立つ)しました。お茶やオレンジジュースの成分が薬と反応している証拠です。なぜ水で薬を飲まないといけないのか学ぶことができました。

実験その1 ⇒ 結果

お茶は黒く変色 ジュースは大量の泡が発生

◎お茶成分(鉄)と鉄が反応→黒色になる
【鉄剤剤の効果弱められる】

◎ジュース成分(酸)と胃薬が反応→泡(二酸化炭素)発生
【胃薬の効果弱まる】

お茶の実験 ジュースの実験



【お酒の害】

子供のときは、大人になるための体を作る大切な時期です。子供は、アルコールを分解する仕組みがまだできあがりません。このため、法律で20歳になるまでお酒は飲んではいけな

「お酒が体に与える影響」

- ① 脳の動きが悪くなる。考える力がにぶくなる。
- ② 心臓、肝臓、胃などの臓器に影響が出て病気になりやすくなる。
- ③ 一度にたくさん飲むと、脳がマヒし、死の危険がある。



【実験しました！】

レバーにアルコールをかけた際の変化を見ました。アルコールをかけたレバーは、たんぱく質が壊れ白くなっていました。アルコールが臓器に与える影響を学ぶことができました。最後に、「お酒飲もうよ！」と誘われた時の断り方についても勉強しました。

～保護者の皆様へ～

1学期に行った定期健康診断の結果、再検査や治療が必要なお子さんには、「結果のお知らせ」をお渡ししました。まだ、受診されていない場合は、夏休みの間に受診されるようお願いいたします。治療や検査が終わりましたら、結果を担任へ提出してください。

