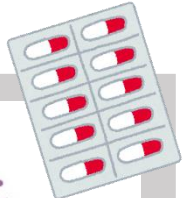


# 10月17日～23日は薬と健康の週間です。

「薬と健康の週間」は、医薬品を正しく使用してもらうことの大切さを1人でも多くの人に知ってもらうためにはじまったものです。薬は正しく使用しないと、副作用が出たり、全く効果が出ない場合があります。薬と正しく付き合っていきましょう。



頓服 食間 食後 食前

違いはなんだろう？



食間ト食後ツテドウチガウノ？

## の飲み方

ジュースや牛乳はNG。  
水かぬるま湯で



病院で出された薬は  
「あげない」「もらわない」



用法 (飲み方)・  
用量 (飲む量) を守る



わったり  
開けたりせずに飲む



## の飲むタイミング



食前…食事の20～30分前  
食後…食事が終わって20～30分後まで  
食間…食事と食事の間  
(食事の2時間後くらいがめやす)  
頓服…症状が出たときに必要に応じて



## 合唱コンクールお疲れさまでした！



「合唱っていいな」と改めて感じさせてくれた合唱コンクール。みなさんのお蔭で、とても幸せな時間を過ごすことができました。特に3年生の合唱は、行事を全力で楽しむという3年生の「プライド」、そしてお互いを信頼し合う「絆」を感じました。本番までは決して平坦な道のりではなかったと思います。実行委員を中心に、どうすればみんなの心が1つになるか考えたり、歌の練習方法を工夫したりと試行錯誤を重ねたことでしょう。様々な努力と練習の積み重ねの結晶だったからこそ生まれた、心を震わせるものでした。1年生、2年生は、3年生の合唱を聞いてどう思いましたか？自分たちの1年後、2年後を想像することができましたか？この素晴らしい合唱コンクールを、これからも引き継いでいってくださることを願っています。