

ほけんだより

令和3年11月30日
練馬区立練馬東小学校
校長 高野 正之
養護

年末年始も

元気に過ごそう！

もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、楽しいことがたくさん待っています。でも、せっかくの楽しい予定も、体の調子が悪ければ台無しですね。

規則正しい生活と、バランスのよい食事、適度な運動を心掛けて、年末年始も元気いっぱいすごしましょう。



確認しよう

薬の正しい飲み方

病院でもらう薬も、薬局で購入する薬も、医薬品には必ず用法が明記されています。用法を守ってはじめて薬は本来の効果を発揮することができます。わからないときは医師や薬剤師に質問し、正しく服用するようにしましょう。

薬の飲み方Q&A

Q1 どのくらいの量の水で飲む？

A1

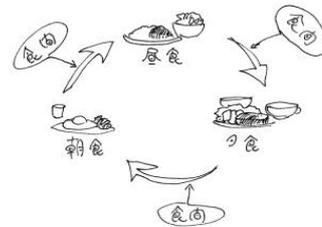
たくさんのお水で飲みましょう。コップ一杯が目安です。



Q2 「食間」ていつ？

A2

食事と食事の間のことです。食事中のことではありません。



Q3 病院の薬と薬局の薬、併用しても大丈夫？

A3

医師の了解がない限り、薬を併用してはいけません。



Q4 お茶や牛乳で飲んでもいいか？

A4

効果が弱くなったり、逆に効きすぎる場合がありますのでよくありません。水かぬるま湯で飲みましょう。



これから年末年始にかけて外出したり、人に会ったりする機会が増えてきます。今後また、感染症が流行する可能性もあります。学校では、少しずつ咳や鼻水、喉の痛みなど、風邪症状がある人が増えてきました。風邪症状がある場合は、早めに医師の診断を受けていただき、十分に体を休めたり、薬を飲んだりするなどして、体調管理に努めましょう。

健康生活成績表!

選んだ番号を□の中に書き
合計で30点取ればあなたは
健康的! さあ、何点とれるかな?

合計

点



<p>何でもよく食べたかな?</p> <p>① 好ききらいがたくさんある ② 少しきらいなものがある ③ 何でもよく食べた</p>	<p>人との関わりは?</p> <p>① つらいことが多かった ② ときどき悩むことがあった ③ いつも気持ちよく関わられた</p>
<p>食後の歯みがきができた?</p> <p>① いつもできなかった ② ときどき忘れた ③ 必ずみがけた</p>	<p>ハンカチ・ティッシュ持てた?</p> <p>① 忘れることが多かった ② かばんの中には入ってた ③ いつもきちんと持ち歩けた</p>
<p>外出後の手洗い・うがいは?</p> <p>① いつもできなかった ② ときどき忘れた ③ 必ずやった</p>	<p>爪は伸びていなかった?</p> <p>① いつも伸びていた ② ときどき切り忘れた ③ いつもきれいに切っていた</p>
<p>毎日の排便(うんち)は?</p> <p>① いつもカチコロうんち ② ときどきバナナうんち ③ 毎日うんちを出した</p>	<p>テレビ・ゲーム・パソコンは?</p> <p>① 3時間くらいダラダラ続けた ② 1時間くらいは続けた ③ 30分ごとに目を休めた</p>
<p>朝の目覚めは?</p> <p>① 起きるのがつらい、起こされた ② ときどき起きるのがつらかった ③ いつも気分よくスッキリ!</p>	<p>朝ごはん食べたかな?</p> <p>① いつも食べない ② ときどき食べなかった ③ いつも食べた</p>

12月の保健行事

12月6日

色覚検査 (4年・すすしろ6年の希望者のみ)

*時間割の都合で、クラスにより日程が変わる場合があります。