

# ほけんだより



家庭数配付

2023. 10. 20 茅野市立米沢小学校 保健室

## 150周年記念運動会が無事終わりました

6年生は、小学校生活最後の運動会。とても頼もしく、立派な演技でした。どの学年もすばらしかったです。お天気にも恵まれました。


## 目を大切にしよう 11月に秋の視力検査があります

春の時より低下している人が少ないといいなと思っています。  
パソコンやゲーム機などを使う機会が増え、視力が低下している人が増加しています。  
視力低下・近視予防として、外遊びが良いそうです。一日2時間以上の外遊びや外での活動が視力低下を遅らせることに役立っているそうです。  
外遊びを増やして、健康な生活をしていきましょう。



視力検査は、体重測定と一緒にいきます。

実施	5. 6年生	11月22日(水)
	3. 4年生	11月24日(金)
	2年生	11月27日(月)
	1年生	11月28日(火)



体重測定は、半そで、半ズボンの運動着を忘れずに着てきてください。

メガネを持っている人は、必ず持ってきてください。

お薬 <sup>くすり</sup> <sup>ただ</sup> <sup>つか</sup> 正しく使えていますか？

お薬 <sup>くすり</sup> <sup>しゅるい</sup> にはこんなに種類があります。



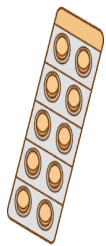
### シロップ剤 <sup>ざい</sup>

液体状 <sup>えきたいじょう</sup> の薬 <sup>くすり</sup> で、1ビンを1回 <sup>かい</sup> で飲むものと、計量 <sup>けいりょう</sup> カップで量 <sup>はか</sup> り、数回 <sup>すうかい</sup> に分けて飲むものがあります。



### 粉薬 <sup>こなぐすり</sup>

早く <sup>はや</sup> 効くように、成分 <sup>せいぶん</sup> を粉状 <sup>こなじょう</sup> にした薬 <sup>くすり</sup> です。飲みにくい場合 <sup>ばあい</sup> は、オブラートなどに包 <sup>つつ</sup> んで飲みます。



### じょうざい

飲みやすいように、薬 <sup>くすり</sup> の成分 <sup>せいぶん</sup> を固 <sup>かた</sup> めたものです。かんだり、なめたりせず、水 <sup>みず</sup> かぬるま湯 <sup>ゆ</sup> で飲みます。



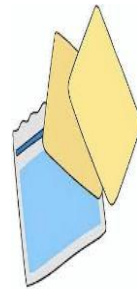
### 点眼剤 <sup>てんがんざい</sup>

目の疲れ <sup>めつか</sup> を取り除 <sup>と</sup> いたり、炎症 <sup>えんしやう</sup> を抑 <sup>おさ</sup> えたりするための薬 <sup>くすり</sup> です。清潔 <sup>せいけつ</sup> な手で使 <sup>つか</sup> いましょう。



### カプセル剤 <sup>ざい</sup>

ゼラチンなどでできたカプセル <sup>くすり</sup> に、薬 <sup>くすり</sup> を詰 <sup>つ</sup> めたものです。かまずに、水 <sup>みず</sup> かぬるま湯 <sup>ゆ</sup> で飲みます。



### 貼付剤 <sup>ちようふざい</sup>

薬 <sup>くすり</sup> の成分 <sup>せいぶん</sup> を布 <sup>ぬの</sup> やフィルムに塗 <sup>ぬ</sup> りつけた薬 <sup>くすり</sup> です。清潔 <sup>せいけつ</sup> にした皮膚 <sup>ひふ</sup> に貼 <sup>は</sup> りつけて、成分 <sup>せいぶん</sup> を吸 <sup>きゆう</sup> 収 <sup>しゆう</sup> させます。湿布 <sup>しつぷ</sup> などです。

お薬 <sup>くすり</sup> は、使 <sup>つか</sup> わずにすめばその方が <sup>ほう</sup> いいのですが、必要 <sup>ひつよう</sup> になったときには、医師 <sup>いし</sup> や薬剤師 <sup>やくざいし</sup> の指示 <sup>しじ</sup> に従 <sup>したが</sup> って正 <sup>ただ</sup> しく使 <sup>つか</sup> いましょう。

## あき からだ うご 秋 <sup>あき</sup> は体 <sup>からだ</sup> を動 <sup>うご</sup> かすチャンス



たくさんのご事にチャレンジしよう

## ほけんぎようじ 11月の保健行事

10/31 (火)・11/1 (水) 尿検査 <sup>にようけんさ</sup>

ぜんこうじどう たいしやう 全校児童が対象です。

わす ていしゆつ ねが 忘れずに提出をお願いします。

11/10 (金) 秋の歯科検診 <sup>あき し かけんしん</sup>

11/15 (水) 尿二次検査 <sup>によう に じけんさ</sup>