



みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか。まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまうなど・・・そんな人におすすめなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと、脳も目覚めて動き始めます。少し早めのスピードで歩くのがコツですよ。



## 今月の保健目標 食について考えよう

### めざせ 食生活改善「栄養3・3運動」

毎日「朝・昼・夕の3食」、「食品群の3色がそろった食事」をとりましょう。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

まずは「ちよい足し」からスタート！



## ストレスと上手に付き合おう

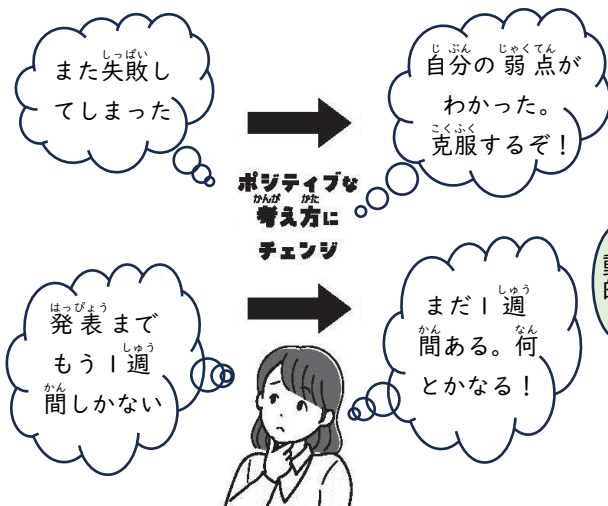
ストレスは、適度ならやる気を高めたり成長につながったりします。でも、強すぎたり長く続いたりすると、心や体に悪い影響を与えてしまいます。だからこそ、ストレスと上手に付き合うことが大切です。

### 考え方(かんが)にアプローチ

考え方を意識して変えてみよう。ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。

### 行動(こうどう)にアプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれです。自分に合った方法を見つけることが大切です。勉強や部活、友だち関係で疲れたときは、いろいろ試しながら「これなら気持ちが楽になる」という方法を探してみましょう。



動的

- 動・にぎやかにすること**
- で発散する
- 運動をして汗を流す
  - 歌を歌う
  - 踊る
  - 好きなものを食べる
  - 料理をする
  - 友だちと遊ぶ

発散系

- 感情を表現してスッキリする
- 思いっきり泣く
  - 感情を書き出す
  - 人に話す

静的

- 心を落ち着けてリラックスする
- 好きな香りをかぐ
  - お風呂に入る
  - 自然に触れる

浄化系

## 保護者の方へ

あけましておめでとうございます。冬休みはいかがお過ごしでしたか。新しい年も、子どもたちが安心して過ごせるように、健康面でしっかりサポートしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

冬休み中に大きなけがや病気、新たな食材でのアレルギー発症などがありましたら、担任へお知らせください。



## 学校での薬の取り扱いについて

### 学校における薬の取り扱いについての基本的な考え方

医師から処方された薬の服用については、本人または保護者が行うことが基本です。また、教職員が児童生徒の服薬を介助するには、症状の把握や主治医の指示などの厳しい条件があります。

しかし、児童生徒自身が薬を管理・服用するには難しい面があり、本人だけではなく他の児童生徒による薬の飲み間違いの事故の可能性も出てきます。このようなことから、学校においては①、②に該当する場合に限り、薬を服用することができます。

年度替わりの際にすでにお知らせしておりますが、改めて基本的な考え方をお伝えいたします。

### ① 常用薬

(慢性疾患やてんかんなどの治療を目的に、医師により処方された、継続して服用する薬)

対象のお子さんは、年度替わりの際に「服薬に関する調査」と「服薬介助依頼書」(自分で飲めない場合)を提出していただいています。内容に変更があった場合や、新たに服薬を開始した場合は、担任までお知らせください。

◆とんぷく薬(症状に合わせて飲む薬)

◆市販薬(ドラッグストアなどで購入した薬)

は、**お預かりすることができません。**



### ② 非常用薬

(風邪などで、医師により処方された、短期間だけ服用する薬)

薬を飲まなければならないような場合は、無理な登校はお控えください。登校する場合は、できる限り「朝と夜」の処方をお願いしてください。



どうしても学校にいるときに服薬しなければならない場合は、連絡帳で、服薬の目的、薬の名前、1回の用量、服薬時間、飲むときの注意点等をお知らせください。

薬は、その日に学校で服用が必要な分だけを持参し、薬の袋に必ず氏名の記入をお願いします。

## 薬物乱用防止教室を行いました



近年、若年層におけるオーバードーズ(薬の過剰摂取)が社会問題となっています。かぜ薬や咳止め薬などの市販薬を、本来の目的以外で大量に服用するケースが一部の若者の間で広がっており、正しい薬の知識を身につけることの重要性が高まっています。

本校では12月に、学校薬剤師の大澤先生をお招きし、薬に関する授業を行いました。薬を服用する際の飲み合わせや副作用について学びました。さまざまな形状の薬を観察することで、薬の種類や特徴について理解を深めました。また、市販薬の外箱を見ながら、

「いつ飲むのか」「どれだけ飲むのか」「どのような点に注意するのか」を自分たちで調べ、正しい薬の使い方について考える機会となりました。

