

保健だより

令和5年12月22日
佐世保市立大久保小学校 保健室
文責 三木 薫



今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな1年でしたか？11月の「輝きっ子発表会」では、子どもたちの生き生きとした姿が見られました。頑張った日々はお子さんをきっと成長させてれています。来年は辰年、空まで昇るような飛躍の1年になりますように！

年末年始は出かけることも多く、生活リズムが崩れやすいうえに、感染症も心配な時期です。手洗い・うがいを欠かさず、疲れが残らないようしっかりと休むようにしてください。

楽しい冬休みにするための生活習慣

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康に気をつけてください。



早起きする



朝ごはんを食べる



体を動かす



食べすぎに気をつける



スマホやゲームは
時間を決めて



夜ふかしをしない

インフルエンザ 増加傾向！

年末から年始にかけて人流があり、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が増加するといわれています。インフルエンザに2回感染することもあるようです。楽しい年末年始にするため、規則正しい生活で免疫力を高めるとともに、石鹸での手洗い・うがい・人混みでのマスク・部屋の換気を引き続きお願いします。どうか健康で年末年始をお過ごしください。



どく
毒



「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」
—スイスの医学者 パラケルスス

くすり
薬

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

ひょう
表裏一体

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。
病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決められています。きちんと守って使用してくださいね。



オーバードーズ(過剰摂取)が若者を中心に広がっています。

風邪薬や咳止めなどを大量・頻回に服用することです。服用を繰り返すうちに、それまでの量では効かなくなり、オーバードーズにつながる恐れがあります。さらに服用を続け薬に依存してしまうと、自力ではやめられなくなることがあります。過剰に飲めば意識を失ったり、呼吸が止まったり、肝臓や心臓への障害が起きたりする可能性があります。ご家庭でも薬は取りすぎると、体に悪影響を与えること、用法・用量を守って飲むことをお話してください。



使用時間を決めて使う

スマホから離れる
時間をつくる



使う場所を制限

・新年に向けて

むし歯の治療は済んでいますか？

健康診断、11月の歯科検診でむし歯や歯肉の異常が見つかったのに、治療に行っていない人は、早く歯科受診をお願いします。12月20日現在、治療済は63.3%です。大久保小はむし歯ゼロを目指します。

メガネは目に合っていますか？

メガネをかけている人は、定期的に検診を受けましょう。知らないうちに視力が変わっていることもあります。視力カード(黄色)を出していない人は、提出をお願いします。今の学年のうちに眼科へ受診の予定がない人も、視力カードの提出をお願いします。

※ どこか気になる場所があれば、早めに病院受診をしておきましょう。新年に向けて、万全の体調でのぞみましょう！

1月9日は生活チェックカードの提出日です。忘れないでね。