



令和6年  
9月号  
国見小学校  
保健室

## 夏休み明け健康調査

お子さんの夏休み中の健康状態についておききします。  
学校に知らせておきたいことがありましたら、あわせてご記入ください。

年 名前

長い夏休みも終わり、学校がスタートしました。楽しい夏休みは過ごせましたか？これからは、休みモードから学校モードの生活への切りかえが必要です。夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、今日から早ね・早起き・朝ごはんをしっかりとって調子を整えていきましょう。



### 学校モードにスイッチオン！



① ついついよふかししちゃう人は・・・  
夏休み中よふかしすることが多かった人は、早ね・早起きのリズムに切り替えましょう！寝不足は熱中症の原因にもなります。まずは早くねて、9時間程度の睡眠時間を確保しましょう！

② 暑くて食欲がわからない人は・・・  
学校がはじまって疲れがたまりやすい時期、体は栄養をほしがっています。食欲がなくても、朝ごはんは必ず食べてくるようにしましょう。



③ クーラーにあたりすぎていた人は・・・  
運動せず、クーラーにあたりすぎていた人は、体のだるさがぬげないかも・・・。少しずつでよいので、体を動かすことになっていきましょう。

### 熱中症対策について

残暑が厳しく、熱中症になる危険性が高まっています。スポーツフェスティバルの練習も始まるので、対策をお願いします。

- 十分な水分
- あせふきタオル
- はだ着の着がえ（必要な人）

### 秋の歯科検診のおしらせ

対象：1年生と4年生  
日時：9月11日(水)13:45～  
※給食後の歯みがきをしっかりとしましょう。  
※実施後、結果のおしらせを配布します。

うらもあります

きりとり

- ▼該当するものに✓をつけてください。
- (1) 交通事故や大きなけがはありませんでしたか？  
 なし  
 あり（症状： ）  
 （現在の様子： ）
- (2) 病気にはなりませんでしたが？  
 なし  
 あり（病名： ）  
 （現在の様子： ）
- (3) 何らかのアレルギー症状が出たことはありませんでしたか？  
 なし  
 あり（病名： ）  
 （現在の様子： ）
- (4) 休み明けの学校生活で心配なことや気がかりなことがありましたら、お書きください。

※プライバシー保護のため、一緒に持ち帰っている保健関係連絡袋（青封筒）に入れ、  
9月2日（月）までに提出をお願いします。

# くすりきょうしつ お薬教室がありました

なつやす まえ がつ か げつ に、5、6年生対象のお薬教室を行いました。



## くすり ただ の かた 薬の正しい飲み方

コップ1ぱいの水で飲みましょう。ジュースや牛乳だと正しい効果が出ないことがあります。  
(水なしで飲める薬もあります。)



## <Q&A みんなからの質問とこたえ>

5、6年生から出た質問を学校薬剤師さんに聞いてみました！



### Q 薬は何種類ありますか。

約34000品目あります。ただ、昔使われていたけれど今はもう作られていない薬も多くあるので、使われている薬の数は、20000~25000ぐらいです。

### Q 薬の色には特徴がありますか。

薬の成分は白色が多く、人工的に色をつけたものがほとんどです。色をつける理由は・・・

は・・・

☆何の薬か、わかるようにするため。まちがえないようにするため。

☆色で味のイメージができて飲みやすくするため

(ピンクはあまいイメージなので、みなさん飲む薬はピンクが多いかもしれません)

### Q 薬はどうやって作っていますか。

- ① 薬の元となる成分を発見したり、作ったりする  
植物や動物・微生物から発見したり、作り出したりします。
- ② テストをする  
動物などでテストをします。
- ③ 人を対象としてテストをする  
「治験」といいます
- ④ 許可をもらうためにチェックを受ける
- ⑤ 薬として売られた後にチェックを受ける

