

保健だより 10月

令和8年10月1日
さいたま市立文蔵小学校
保健室

10月10日は目の愛護デーです。「10」「10」を横にすると、人の顔の目とまゆ毛に見えるからです。下の表は、1学期の視力検査の結果です。B(0.9)以下の人には黄色い「健康診断結果のお知らせ」を配付していますので、眼科医を受診することをおすすめします。(人)

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
裸眼視力	A (1.0以上)	86	70	51	51	39	51	348
	B (0.9~0.7)	17	20	22	20	12	13	104
	C (0.6~0.3)	10	13	22	28	18	28	119
	D (0.3未満)	1	8	15	8	19	30	81
	1.0未満の割合	24.3%	36.9%	53.6%	52.3%	55.7%	58.2%	46.6%

薬を正しく飲もう

10月17日~23日は「薬と健康の週間」です。「薬と健康の週間」は、薬を正しく使うことの大切さなどを知ってもらうための週間です。薬の役割や正しい飲み方を紹介します。

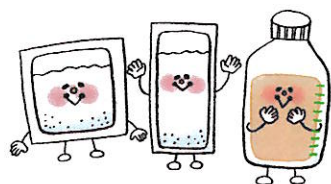
①私(左)は「錠剤」といいます。薬をかためて、一つの形にしたものです。小さな形をしているので、飲みやすいのです。飲んだ人が苦さを感じにくくしたり、溶け方によって効き目が順番に出るようになっていたりします。そして私(右)は「カプセル剤」といいます。粉の薬やつぶつぶの薬などがカプセルの中に入ったものです。

錠剤(左)と



カプセル剤(右)です ⑦

散剤(左)と顆粒剤(真ん中)と



液剤(右)です ②

②私(左)は「散剤」です。粉の薬です。私は錠剤やカプセル剤よりも、早くからだに吸収されるので、早く効きます。私(真ん中)は「顆粒剤」です。つぶつぶの形をしていて、散剤より粒が大きいです。苦くないようにすためや、溶けやすくするために、このような形をしています。そして私(右)「液剤(シロップ剤)」です。他の形の薬だと飲みにくい人でも飲みやすいです。

③また、薬を飲むタイミングとして、「食前」「食間」「食後」があります。「食前」とは、食事の20~30分前のことです。「食間」とは、食事と食事の間のことです。また「食後」とは、食事が終わってから、2時間くらいあつたです。また「食後」とは、食事が終わって20~30分後までのことです。薬がきちんと効くようにするために、飲むタイミングは必ず守るようにしましょう。

- 食前…食事の20~30分前
- 食間…食事と食事の間
(食事が終わってから2時間くらいあつた)
- 食後…食事が終わって20~30分後まで ③

薬を飲むときは



水かぬるま湯で ④

④そして、薬には正しい飲み方があります。【1】飲む量や飲むタイミングは必ず守ってください。たくさん飲んだり、飲むタイミングではないときに飲んだりすると、からだによくない影響が出てしまうことがあります。【2】薬は水がぬるま湯で飲みましょう。清涼飲料水やお茶、牛乳などで飲むと、きちんと効き目が出なかったり、逆に効き目が強く出たりすることがあり、危ないです。

⑤【3】自分の薬を人にあげたり、薬を人からもらったりしないでください。病院で自分用にだされた薬は、その人の状態や年齢などに合わせて作られています。そのため、他の人が飲むと、よくない影響がからだに出てしまうかもしれません。また、お店で売っている薬の場合、本当にその症状に合うものなのかわかりません。

薬はあげたりもらったりするのは



NG! ⑤

薬の形を変えて飲むのも



NG! ⑥

⑥【4】薬を割ったり、カプセル剤の中身を出したりして飲まないでください。薬の形には、効き目のスピードや、からだの中のどの部分で効き目が出るようにするかなどを考えて作られています。

⑦薬はみなさんのからだの不調を治したり、もっと健康になつてもらったりするためにあります。ですから、飲み方や飲むときに気をつけてほしいことを守って、飲むようにしてくださいね。

薬は正しい量、



正しい飲み方で ⑦