

ほけんだより2月

令和8年2月2日
高向小 ほけんしつ
おうちの人と読もう

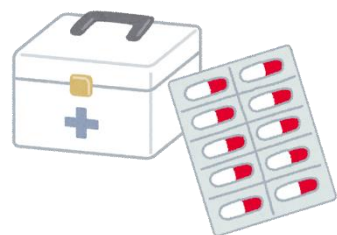
2月になりました。1月の終わりからとても寒い日が続きました
が、体調を崩している人はいませんか？

さて、2月3日は節分です。「鬼は外!福は内!」と言いながら豆
まきをしますが、病気や災害を鬼に例えて追い払い、健康を願う
古くからの風習だそうです。みなさんも健康で元気に過ごせるよ
うに願ってみてくださいね。



薬のよくある間違い

1月13日に学校薬剤師の近藤先生に来ていただき、薬の正しい
使い方を6年生に教えていただきました。薬の使い方を間違えると、
体や心に不調が出ることがあります。みなさんが間違えやすい薬
の使い方をクイズで教えていただきました。一部紹介します。



「**病気やケガは薬を使わないと治らない?**」-----X

体には、病気やケガを自分で治す力がそなわっています。これを「自然治癒力」と言います。
薬は主に自然治癒力を助ける働きをし、病気やケガから早くもとの健康な状態に戻します。

「**薬はお茶で飲んでもいい?**」-----X

薬は水かぬるま湯で飲みましょう。お茶やジュースで飲むと、薬の
効き目が弱くなったり、効き目が変わったりしてしまうことがあります。



「**薬は決められた量より多く飲むと病気が早く治る?**」-----X

薬の成分は、血液によって患部(病気や傷ができている部分)に運ば
れます。薬がよく効くのは、血液中の薬の成分が多くも少なくもない、ちょ
うどいい時です。逆に、薬を多く飲むと、「気持ち悪い」「ふらふらする(め
まい)」などの症状が出る危険があります。



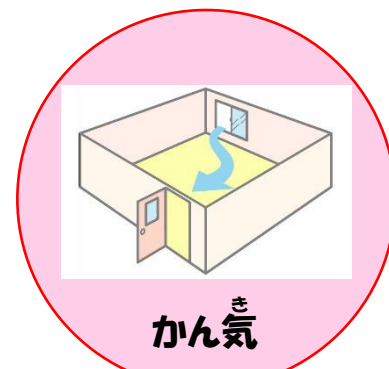
薬を病気やけがを治すこと以外に使用すると、体や心がポロポロになります。
危険なので絶対にやめましょう。

インフルエンザを予防しよう~3・4年生保健指導~

1月の2計測時に、3・4年生のみなさんにインフルエンザの予防についてお話ししました。
インフルエンザだけでなく、冬はいろいろな感染症がはやりますが、学校でよくはやる感染症の
予防のポイントは同じです。一人ひとりができる予防を行い、2月も元気に乗りきりましょう!

ポイント1 病原体を体の中に入れない

感染症は病原体(ウイルスや細菌など)が体に入り、体の中で増えることで起こる病気で
す。病原体を入れないための方法として**手洗い**、**かん気**、**マスク**などがあります。



手洗いは「ハッピーバースデー」2回分!?

病気のもとを十分に落とすには、約30秒の手洗
いが必要です。「ハッピーバースデー」の歌を2回
歌うと、ちょうどそれぐらいの時間になります。特に、
洗い残しの多い、**指先**、**指と指の間**、**手首**はていね
いに洗いましょうね。



ポイント2 病原体に負けない強い体を作る

病原体が体の中に入っても、それをやっつけられる強い体
にすることで、病気にかかりにくくなります。

強い体を作るために大切なのは、やはり**規則正しい生活**
です。特に、「**十分な睡眠をとること**」「**好き嫌いせずにバラン
スよく食べること**」「**元気に体を動かすこと**」を意識しまし
よう。きっと毎日元気に過ごせますよ!

