

# ほけんたより 2月



令和8年2月2日  
墨田区立錦糸小学校  
保健室



厳しい寒さが続いています。登校の様子を見ていると、時々ポケットに手を入れて歩く児童を見かけます。ポケットに手を入れていると、転んだ時にすぐに手をつくことができず、大きなけがに繋がってしまいます。寒い日は手袋などをして、温めるようにしましょう。



## 令和7年度学校保健委員会を開催しました

令和8年1月24日（土）に学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会は、学校における健康上の課題を家庭、教職員、地域と研究・協議して、子供たちの健康づくりを推進するための組織です。

今回の学校保健委員会では、学校薬剤師の鴨下寛明先生より、「薬の正しい使い方」について講話をしていただきました。先日、保護者の皆様をお願いをした「薬に関するアンケート」は58件のご回答をいただきました。お忙しい中ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

講話の中では、近年問題になっているオーバードーズ、薬の正しい保管場所や服用時間についてのお話をはじめ、誤った薬の服用方法による危険性について、実演を交えて分かりやすくお話しいただきました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



薬を水以外で服用した場合の変化について、実演を行っていただきました。

児童の健やかな成長のため、今後も教職員一同で取り組んでまいりますので、ご家庭でもぜひご協力をお願いいたします。

＜事前アンケートでいただいたご質問について、ご回答をいただきました＞

Q. 病院で処方された薬の使用期限はいつまでですか？

A. 基本的に薬局で処方された薬については、処方時に指定された日数が使用期限です。使わずに残った薬があっても、使用期限を過ぎたものは基本的に処分しましょう。





## はついくそくてい **発育測定カード**を配付します はいふ

1月の身体測定が終了しましたので、「発育測定カード」を配付しています。ご確認ください、ご家庭で保管をお願いいたします。



## 乾燥注意報 !! 乾燥にともなう健康課題

感染症にかかりやすくなる

肌トラブル(乾燥肌やかゆみ)

バチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度(20~22℃)で、湿度対策も心がけましょう



### 学校薬剤師 鴨下先生のお薬講座 ~かぜ薬と熱のこと~

寒くなってきて、かぜをひきやすい季節です。かぜ薬は、かぜを治す薬ではなく、つらい症状を楽にする薬です。熱があっても元気なこともあれば、低い熱でもつらいことがあります。むりをせず休むことがいちばんの薬です。薬は量と時間を守り、大人と一緒に使しましょう。



## 甘く見ちゃダメ! ねんざの対処法

転んだときや運動しているときなどに、足をひねったりくじいたりしたことはありませんか? ねじれや衝撃など無理な力がかかると、関節を傷めてしまいます。それが「ねんざ」です。

ねんざしたときは、安静が第一! そして、痛みやはれなどがひどくならないように、すぐに患部を冷やします。出血していなくても、体の内部は傷ついています。軽いねんざでも、放っておくと、はれ

がひどくなってきて、治りが遅くなる恐れがあります。そのため、すぐに手当てをしましょう。

はれや変形がひどい場合は、すぐ病院へ行きましょう。

