

# ほけんたより 3月

令和8年3月2日  
墨田区立錦糸小学校  
保健室



3月になり少しずつ暖かい日が増えてきました。6年生はいよいよ卒業を迎えます。錦糸小学校での生活も残りわずかですね。一日一日を大切に過ごしていきましょう。

4月には新しい1年生が入学します。1～5年生の皆さんは、錦糸小学校の先輩として、あたたかく迎えてあげましょう。



## 令和7年度の保健室

ほけんしつ りよう ひと  
保健室を利用した人  
1,981 にん  
.....人

今年度（2月17日現在）は、のべ1,981人の児童が来室しました。たくさん保健室に行ってしまったと思った人は、まず自分の普段の生活習慣を振り返ってみましょう。



- 早寝、早起きをする。
- 朝ご飯をしっかり食べる。
- バランスのよい食事をとる。
- 排便のリズムを整える。

- 石けんで手を洗い、清潔なハンカチで拭く。
- 時間にゆとりを持って、落ち着いて行動する。
- 気温に合わせて衣服を調節する。
- 運動をして、丈夫な体をつくる。

など、健康に過ごすためにできることはたくさんあります。皆さんの生活はどうですか。



### 学校薬剤師 鴨下先生のお薬講座 ～花粉症と目・鼻のケア～

花粉症の症状が出る人が多い季節です。とくにこの時期はスギ花粉が多く、目のかゆみや鼻水が強くなることがあります。かゆくても目を強くこすらないようにし、鼻は片方ずつそっとかみましょ。この時期は花粉症の薬を飲むと楽になることもあります。飲み薬、目薬、点鼻薬などのアレルギー止めで症状の軽減が期待できます。つらいときは早めに大人に相談してください。



先日実施した学校保健委員会終了後に寄せられたご質問について、学校薬剤師の鴨下先生にご回答いただきました。ご家庭での薬の使用について、参考にしてください。

**Q：薬を飲んだ後に吐いてしまったら、もう一度飲ませていい？**

A：吐いた時間によって対応が変わります。一般的には30分以内なら飲み直してよいとも言われています。

• 15分以内に吐いた場合

薬はまだ吸収されていないことが多いため、落ち着いてからもう一度同じ量を飲み直してよいです。

• 15分～30分以内に吐いた場合

吸収が始まっている可能性もあるため、迷うときは医師や薬剤師に相談しましょう。

• 30分以上たってから吐いた場合

薬は吸収されていると考えられるので、追加で飲ませず、次の服用時間まで待ちましょう。

**Q：塗り薬（花粉症でまぶたに塗るタイプ）を塗ったあとにこすってしまったら、もう一度塗っていい？**

A：花粉症でまぶたに使う塗り薬は、かゆみを抑えるステロイドが入った薬と思われます。まぶたの皮膚はとても薄く、薬が吸収されやすい部位です。

• 基本：すぐに塗り直さないようにする

少しこすった程度であれば薬は残っているため、追加で塗る必要はありません。塗り直すと薬が効きすぎて、副作用につながる可能性があります。

• 例外：塗った直後に全部取れてしまった場合

明らかに薬が全部取れてしまったときだけは、少量を塗り直してよいこともあります。

※薬の種類によって対応が異なることもあります。心配なときは薬局や医療機関に相談してください。



はるやす  
ニ 春休みのうちにととのえておこうニ



身のまわりのもの



からだの調子



こころ