

平成30年7月17日 春日部市立宮川小学校 保健室

いよいよ楽しい夏休みです。

夏休みは、旅行やおでかけで、いつもはできない体験にドキドキワクワクすることがたくさんあると思います。

ぜひ、早寝早起き朝ごはんを心がけて、元気に夏を満喫してくださいね。



歯科治療率100%を目指しています！

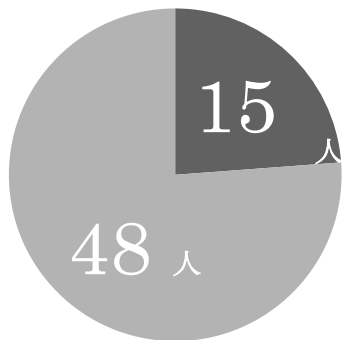


宮川小には歯科健診の時に、むし歯や口の中の健康に心配がないとされた子が、113人います。健康な歯と口は、一生の宝物ですから、引き続き大切にしてください。むし歯は、自然に治ることはありません。むし歯になる口の中の環境を改善しないと、またむし歯ができます。むし歯のある人もない人も歯医者について自分の歯のメンテナンスをしてみてください。

永久歯のむし歯の疑いがある児童(人数)

1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
2	1	1	5	9	9	27

これから受診されるご家庭には、夏休み明けに、受診の有無を、確認させていただきます。ぜひ、受診してください。



平成30年7月12日

■むし歯治療済み ■むし歯これから治療

暑い夏には、気をつけなくてはならないことがいくつかあります。
雷にも気をつけましょう。

雷が鳴ったらどうする?
ゴロ>>>ゴロ

外で遊んでいたら、急に天気が悪くなつてゴロゴロという音が…
雷は、あつと言う間に近づいてきます。音が聞こえたらすぐに避難しましょう。

建物や、窓を閉めた自動車の中に入る



まわりに建物がないときは…

木や電柱、煙突など高いものから離れる



傘や釣り竿、バットなど長いものを持たない



両足をそろえてひざを曲げ、かがみで頭を下げて低い姿勢になる。そのときに地面に手をついたり、寝転がったりしない





第1回 学校保健委員会 報告



7月12日(木)第1回学校保健委員会が開かれました。学校薬剤師の榎本恵子先生をお迎えして、薬や薬剤師のお仕事、食中毒、筋力をつけて年齢を重ねることの重要性など幅広い内容をわかりやすく教えていただきました。

たくさんお話をいただいた一部を載せました。

薬について

- 薬剤師がいる薬局でないと出せない薬がある！
(第一類医薬品)
- 目薬：開封したら1ヵ月で使い切る
- 副作用が出て、自分で「のまない」という判断をしない
- 内用薬(のみ薬)・外用薬(塗る・貼る薬)・頓服薬(症状に応じてその時だけのむ薬)がある

食中毒の話

- 2日目のカレーは冷凍で保存！
- 調理は、生もの(肉魚のドリップなども)に気をつけて

薬剤師さんのお仕事の話

- 薬や薬をのむ際の相談(飲み方、使用期限、ドーピング対象の薬かどうかなど)
- 災害時のトリアージ(傷病人の緊急度や重症度に応じて治療優先度を定めること)

榎本先生からでたクイズ

Q「ざやく」の漢字はどちらを使うといいでしょう。

1.座薬 2.坐薬

答えは 2

お薬づくり
体験の活動
など

「学校薬剤師さん」としてのお仕事
学校を勉強しやすい場所にする
教室の照度や空気、騒音の検査など
(いつもお世話になっています!)

6年児童の感想

- 薬についての危険や、いっしょに飲むと効果がなくなってしまう飲みものがあることにおどろきました。お父さんにも教えてあげたいです。
- 今日の薬の話を聞いて、薬局で薬を買ったほうがよいことが分かって、薬を買うときは薬局で買うようにしたいと思いました。薬剤師さんは教室の空気の検査などもしていることが分かりすごかったです。
- 今回の話を聞いて薬で困ったことがあったら薬剤師に聞くのが一番だと思いました。そうすることで健康にすごせると思いました。
- 今回の話を聞いて薬への興味が出てきました。薬をもらった時には聞いてなかったけど、これからはお医者さんの話を聞いて、いつまでのめばいいのかななどを、知りたいです。
- 今日は薬剤師しか売れない薬があることも知ることができてよかったです。あと薬剤師しか売れない薬がある事も知ることができてよかったです。色々な薬を混ぜてのむとあぶないということもわかりました。今日の1時間の間で薬の大切さを知ることができてよかったです。

筋力をつけ、介護の心配なく、健康に年をとる。そのためには「年のせいで心身の不調があるかな…」と感じた頃に改善し、健康体を維持することが重要だということです。お話の流れで、榎本先生が使われた「フレイル」という言葉を調べてみました。

「フレイル」とは、「年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した病態」のことです。あまり聞き慣れない言葉かもしれませんが、2014年に日本老年医学会が提唱して以来、介護予防のキーワードとして注目を集めているそうです。

健康は、一生の宝物。歯も筋力も大切にしていましょ。