



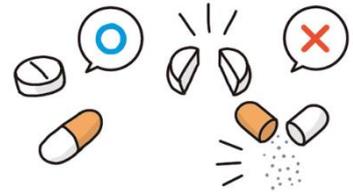
10月17~23日は「<sup>くすり</sup>薬と<sup>けんこう</sup>健康の<sup>しゅうかん</sup>週間」

# くすりの <sup>ただ</sup> の <sup>の</sup> 薬の正しい飲み方について

ジュースや牛乳は×  
みず <sup>ゆ</sup> 水かめるま湯で飲む

の <sup>かた</sup> 飲み方や <sup>の</sup> <sup>いよう</sup> <sup>まも</sup> 飲む量を守る

わ <sup>あ</sup> 割ったり、開けたり  
せず、そのま <sup>の</sup> ま飲む

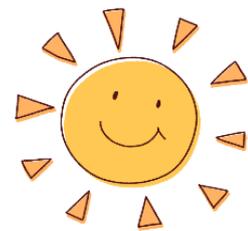


## の <sup>わす</sup> 飲み忘れてしまったら…

「飲み忘れたから、次にまとめて2回分飲もう」など、自分で判断するのは危険です。  
飲み忘れたことをお家の人に伝え、どうすればよいのか、お医者さんや薬剤師さんに確認  
してもらおうようにしましょう。

## お家の方へ

- 9月の身体測定の際、「朝日を浴びよう」というテーマで保健指導を行いました。朝日を浴びると、脳からセロトニンというホルモンが出て、目覚めがよくなり、生活リズムが整うのだそうです。曇りや雨の日でも、セロトニンをつくるのに十分な明るさがあるのですが、蛍光灯では明るさが足りず、セロトニンが作られません。朝起きたら、まずカーテンを開けるよう、ご協力をお願いします。



- 10月27日（木）の5時間目、4~6年生を対象に、第2回学校保健委員会を行います。今回のテーマは「**メディアとの付き合い方を考えよう**」です。あいち健康プラザの講師の方から、メディアの使い方や睡眠の大切さについてお話をうかがい、メディアとの付き合い方について見直す機会にしたいと思います。ご多用とは存じますが、お家の方にも参加していただけたら幸いです。