

{ほけんさより特別号}



令和7年10月29日

伊豆の国特別支援学校伊豆松崎分校 保健室

1年生をメインに学校薬剤師さんをお招きして「薬学講座」を行いました。体には自然治癒力がある
ので、日々の生活でその力を高めること、その中で何かあった時は正しく薬を服用していくこと、また正しく
薬を服用するためにはどうしたらよいのかを、実験などを通して学習しました。



色々な薬の効能について実物をみながら説明を聞きました。



薬はなぜ水で飲んだ方がいいのかの実験では、鉄剤はお茶を入れると真っ黒になります。うがい薬は透明になりました。お茶で薬を飲むと薬の成分がしっかり効かなくなってしまいます。



軟膏は少量を置く
ように塗り、クリー
ムとジェルは薄く延
ばすように塗るそ
です。

指を水で湿らせて、カプセルの薬を持つ
と、指にくっついてしまいました。少量の
水だとどのどにくっついてしまうので、コツ
一杯のお水で飲むことがいいのです
ね。



健康な毎日を過ごすために 健康の3原則

・適度な運動

定期的に体を動かしていますか？

何かスポーツをしていますか？

・栄養バランスの取れた食事

食べ物に好き嫌いはありませんか？

朝食を抜いたりしていませんか？

・十分な睡眠

夜更しをしていませんか？

心の健康

・自分自身を大切に思うこと

・目標に向かってがんばる

・心配事にくよくよしないこと

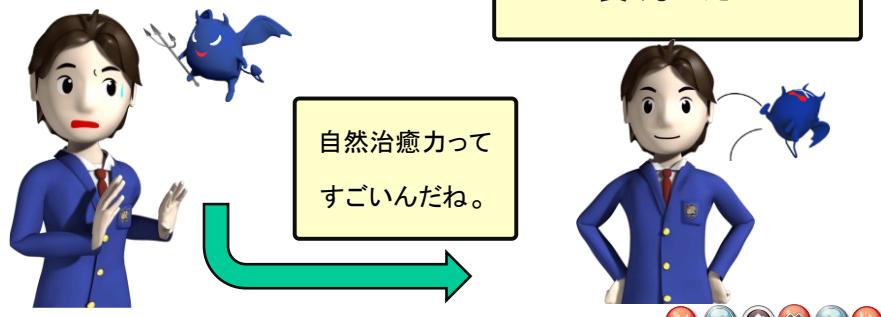
・家族・友人と何でも話し合える関係を築くこと

自然治癒力

病気やけがを乗り切るために、本来人間が持っている力。病気やけがから回復する時に働きます。

暖かくして早く寝ていたら
良くなった！

自然治癒力って
すごいんだね。



くすりの適正使用協議会

くすりを服用する時の7つの約束

- ① 毎日決まった時間にくすりを服用します。
- ② くすりの服用量を守ります。
- ③ 病気が治ったと思っても決められた日までくすりを服用し続けます。
- ④ 他の人からもらってくすりを服用したりしません。
- ⑤ 他の人に自分のくすりをあげたりしません。
- ⑥ 前の病気の時にもらったくすりは使いません。
- ⑦ くすりはいつもきちんと整理して保管します。



(出典:福島県立医大附属病院 斎藤百枝美先生、編集:くすりの適正使用協議会)