

# 【ほけんだより】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

ねんせい がっこうやくざい し まね やくがくこうざ おこな からだ し ぜん ち ゆりよく  
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  
ひび せいかつ ちから たか なか なに とき ただ くすり ふくよう ただ  
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  
くすり ふくよう じっけん とお がくしゅう  
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。



いろいろ くすり こうのう じつぶつ せつめい き  
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。



くすり みず の ほう  
薬はなぜ水で飲んだ方がいい  
いのかの実験では、鉄剤は  
お茶を入れると真っ黒にな  
り、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。



なんこう しょうりょう お  
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  
ばすように塗るそう  
です。

ゆび みず しめ  
指を水で湿らせて、カプセルの薬を持  
と、指にくっついてしまいました。少量の  
みず だとのどにくっついてしまうので、コッ  
プ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

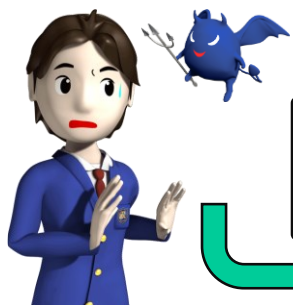
・家族・友人と何でも話し合える関係を築くこと

## 自然治癒力

病気やけがを乗り越えるために、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  
すごいだね。



## 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。

