



# 秋のほけんだより

平成28年10月31日  
和歌山大学教育学部附属特別支援学校  
養護教諭 鶴岡 尚子

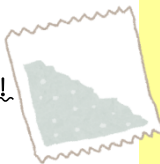
朝晩は冷え込み、一日の気温差が大きいこの頃。体調を崩しやすいので注意が必要な時期ですね。また、今は体を動かすのに気持ちのいい季節。みんなの体力を伸ばしやすい時期でもあります。楽しい経験を通して、健康な体をつくっていきましょう。

## クスリを飲みやすくするコツは？

カプセルや錠剤を飲むのは、喉にひっかかってしまいそうでこわい…。かといって粉薬はいつまでも味が残る感じがするからイヤだ…そんな薬ギライの人はいませんか？風邪や胃腸炎で薬を飲む人が増える寒い季節に備え、薬を飲みやすくするコツを紹介します。

### 粉末

粉薬を袋のはしに寄せておく。水を口に少し入れ、水に浮かべないように一気に口の中に入れて飲み込む！薬を入れてから飲み込むまでを早くすると、苦さを感じにくい。最後にもう一口水を飲む。



### 錠剤

重い錠剤は上を向いて、軽い錠剤は水に沈んでしまいます。上を向いて飲み込むとスムーズにのどの奥に入ります。コップに口を付けた状態で飲み込もう。自然に喉の奥が開き、薬が引っかかりにくくなります。

コップに口を付けたまま



### カプセル

軽いカプセルは下を向いて、錠剤とは反対に、軽いカプセルは水に浮きます。上を向いて飲み込むと、水だけ飲んでしまってもカプセルだけ口の中に残ってしまうことも。下向き気味で飲み込もう。



### 眞の手！

コツを試してみただけど、うまく飲めなかった人のために。

### ゼリーやプリンと一緒に

薬を飲みやすくする専用のゼリーが売られていますが、市販のゼリーやプリンでもOK。ツルンとしたものと一緒に飲み込もう。食欲もなく、食べられない時には栄養補給ゼリーと一緒に飲むと一石二鳥。



### バナナに埋め込む

バナナを一口くらいに切って薬を埋め込みます。薬を噛みつぶさないように噛む力を加減しながらバナナを柔らかくして飲み込みます。



うめこむ

### お菓子で練習

市販のラムネ菓子は様々な大きさのものが売られています。サイズを少しずつ大きくして練習するといいでしょう。



小さいものから



### 注意

飲み込む力が弱い人は無理に飲もうとせず、医師や薬剤師に相談しましょう。成分が同じでも水薬やカプセルなど形状が違う薬に変更できる場合があります。自分に合う飲みやすい方法を探してみてくださいね。

## いま注目の感染症

### 感染性胃腸炎【かんせんせいいちょうえん】

冬場に流行する嘔吐、下痢を主な症状とする感染症。ノロウイルスやロタウイルスなどが原因。嘔吐下痢は1日数回から多い時は10回以上のことも。感染した人の便や吐物からうつる場合と、食中毒（感染した人が十分手を洗わず調理した食品を食べたり、二枚貝を不十分な加熱で食べることが原因）の場合がある。ノロウイルスには塩素系の消毒剤（ハイターなど）が有効。嘔吐物や下痢便の処理は絶対に素手でしないこと。汚れた場所や衣類は熱湯や塩素系消毒剤で消毒しましょう。



保護者のかたに向けた

### 〇〇。ちょっとひと息…こころのおはなし

娘は失敗することを恐れる気持ちがとっても大きいようです。遊びの場面でも「できない」「ぜったいブー（不正解）からイヤ（答えない）」と自分で決めつけ、チャレンジすることを避けます。良いように考えると、先を見通して慎重な性格とも言えますが、母としては積極的にいろんなことにチャレンジしてほしいと期待します。

ちょっと調べてみると、「親が「失敗してもいいや」と思えることが大切」という心に刺さる言葉を見つけました。親が「まあいいじゃないか、失敗しても」と声をかけることで子どもは随分ラクになります。そして保護者がいつもパーフェクトな姿を見せるのではなく、親自身の失敗するところを見せたり失敗談を話すことで、子どもは失敗を過度に恐れなくなる…とのことでした。よい母でいなければという思いからパーフェクトな母親の姿を見せようとするのが、「失敗してはいけない」という無言のプレッシャーを娘に与えていたのかも？考えすぎかもしれませんが、反省材料にしたいと思います。