



# 10月のほけんだより

平成30年10月11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？

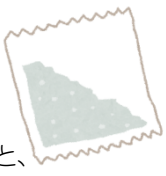
カプセルや錠剤を飲むのは、喉にひっかかってしまいそうで怖い…。かといって粉薬は口に残るからイヤ…そんな薬ギライの人はいませんか？風邪や胃腸炎で薬を飲む人が増える季節に備え、薬を飲みやすくするコツを紹介します。

### 粉末

水を口に少し入れ、水に浮かべるように

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素早くすると、苦さを感じにくい。最後にもう一口水を飲む。



コップに口を付けたまま

### 錠剤は 上を向いて

錠剤は重いので水に沈みます。

上を向いて飲み込むとスムーズにのどの奥に。

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い。



### カプセル 下を向いて

錠剤とは反対に、カプセルは軽く、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

カプセルは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。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。

栄養補給ゼリーと一緒に



### 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

市販のラムネ菓子に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



### やっぱり飲めない！という人は…

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。医師、薬局で相談を。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

### インフルエンザ ・ 溶連菌感染症

和歌山市感染症情報センターによると、インフルエンザは少数ですが、報告が続いているとのこと。今は幼児が中心だそうです。予防接種を考えている方はお早めに。

溶連菌感染症は例年、春から夏と、冬の二つの時期をピークに流行します。現在、増加傾向とのこと。手洗い・うがいの徹底、疲れをためない等の対策をしましょう。



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



10月4日付で保護者研修会の案内を配付いたしました。「性教育のお話—親子で育む生と性—」のテーマで、和歌山信愛女子短期大学の西原 弘先生に講演していただきます。幼児期から思春期まで、子どもの性の問題に対して保護者の方がどのように対応すればよいのか教えてください。

「うちの子はまだ早いかな」と思われた方！性教育に「早すぎる」なんてありません。幼児期から始まります。また、時期は違えど誰にでも思春期の心・体の変化は起こります。お子さんの変化に大人がうろたえないために、心構えをしておきましょう。また、お子様の性に関する保護者の方のお悩みにもお答えいただけます。事前に参加申込書にご記入下さい。参加申し込み書をなくしちゃった！という方は、担任・保健室までお声掛け下さい。