

保健便り

# ひかり

いちき串木野市立生冠中学校

令和3年

2月



今年の「節分」は2月2日です。豆まきをして、新型コロナウイルスを退治したいですね。今後も、換気、手洗い、マスクをして感染症の予防を続けましょう。

## 「食に学ぶ教室」を実施しました!

(1年生)「コンビニ弁当の利用の仕方について考えよう」

串木野小学校栄養教諭 福田 恵子先生



1年 林 蓮人さん

弁当は、3:2:1の割合で分ける。栄養バランスを考えてご飯を選ぶことを心がけていきたい。朝もできるだけ野菜を取り入れたいと思った。

1年 吉木 佑希菜さん

コンビニの弁当は、野菜がすごく少ないなと思った。これからは、足りないと感じたら、もう一品付け足したり、意識しながら生活していきたいと思った。

(2年生)「食事のバランスについて考えよう」～望ましい食習慣を身につけるために～

串木野西中学校栄養教諭 領家 ひろ子先生



2年 谷口 円花さん

朝ごはんは、時間がなかったりして、バランスよく食べていなかったと思う。これからは、しっかり栄養をとって勉強や運動をがんばりたい。

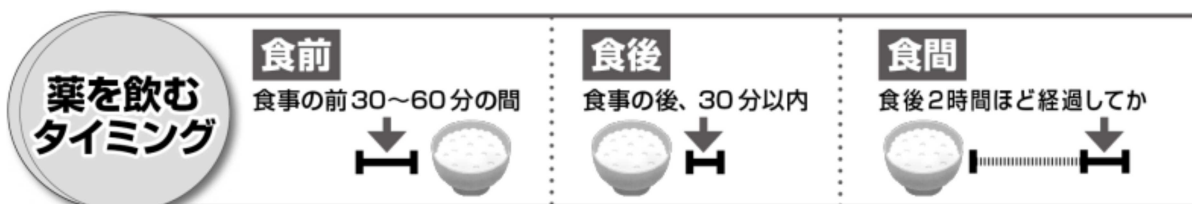
2年 松田 碧華さん

今まで好きなものをたくさん食べたりして、栄養バランスがしっかりとれていなかったと思うので、これからは、栄養に偏りがないようにして、自分や家族の健康を守っていきたい。

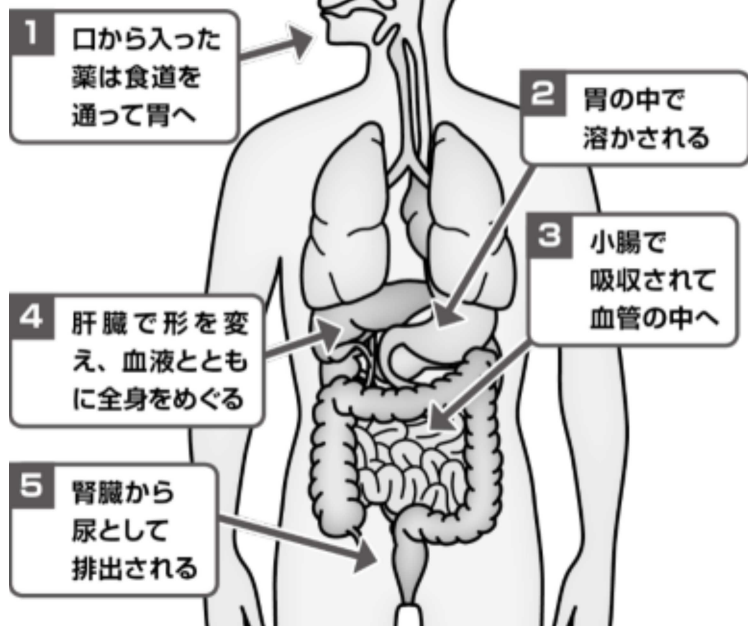
# 薬の正しい飲み方

私たちの体には、自然治癒力が備わっています。薬は、病気の原因を取り除いたり、症状を和らげたり、病気やけがの悪化防止や早期回復を促したりして、自然治癒力を補助するために使います。

薬にはその人に合った用法・容量が決められています。用法・容量を守って、初めて薬の力が発揮されます。



## 飲んだ薬はどうなるの？



## 薬を水で飲むわけ

薬をコップ1杯くらいの水で飲まない、のどや食道の粘膜に貼り付いてしまうことがあります。また、水以外の飲み物で薬を飲むと、薬の作用を弱めたり、逆に強めてしまうことがあります。危険です。

## 注意! こんなことしていませんか？

早く治したいから薬を多めに飲もうかな

**危険です!**  
大きな副作用が出てしまうかもしれません。絶対にやめましょう。

友だちがつかうそうだから自分の薬をあげよう

**法律で禁止されています!**  
その人に効く薬か、飲んでいい薬かわかりません。人に薬をあげたり、人から薬をもらったりするのはやめましょう!

