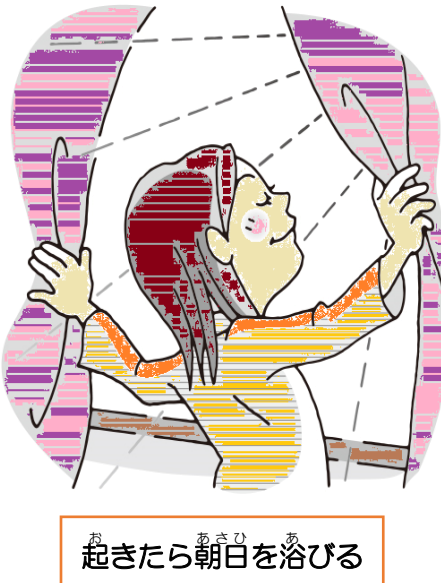


# 1月 ほけんだより



鹿島小  
保健室

冬休み中に生活のリズムが崩れてしまった子は、抵抗力が下がっているかもしれません。子どもたちが規則正しく生活できるよう手助けをお願いします。なお、登校前のお子様の健康観察（食欲、体温等の体調）、リバーへの入カもよろしくお願ひします。



## くすりの常識・非常識

### 飲み物と薬

1つずつでは問題ない薬でも、飲み物と薬の飲み合わせによっては、よくない影響が出る組み合わせがあります。この影響を相互作用といい、注意して防がなくてはなりません。

カゼ薬

<p>そうごうかんぼうやく 総合感冒薬など</p> <p>+</p> <p>コーヒー・コーラ</p>	<p>こうきんやく こうせいぶつしつ 抗菌薬・抗生物質</p> <p>+</p> <p>牛乳・ヨーグルト ぎゅうにゅう</p>	<p>いぐすり 胃薬</p> <p>+</p> <p>炭酸飲料 たんさんいんりょう</p>
--	---	---

### 開封後の使用期限はいつまで？

開封した薬の使用期限の目安

- 瓶入りのバラ状態の錠剤やシロップ剤は開封後半年
- 目薬は開封後3カ月まで



せきが出てつらいときは・・・

せきは出るとに体力を奪います。夜も眠れないと免疫力まで下がってしまいます。せきはがまんするより、小さく細かく出すようにしましょう。体力の消耗を少なくできます。またのどが乾燥すると出やすくなるので、部屋の湿度は60%以上にして、温かい飲み物も飲みましょう。ハチミツやキンカンなどのどにいいものを入れるのもおすすめです。

