



がっこうほけんいいんかいごう 学校保健委員会号



2月15日(木)5限目に5・6年生を対象に学校保健委員会を行いました。ここ数年は、コロナの関係で行っていませんでしたが、久しぶりに集会形式で行うことができました!

今回のテーマは、“**知っておきたい薬のあれこれ～薬は飲めば治る?～**”をテーマに保健委員会のメンバーで、**取り組み発表**をしました。助言者で**薬剤師の高瀬先生**にも、**保健委員さんの質問**に答えていただきながら、みんなで**薬のあれこれ**について**楽しく学ぶ**ことができました。

くすりについて アンケート結果 (対象：3～6年生)

3年生以上の人たちに協力してもらった、アンケートの結果や、“**薬についての何でも質問コーナー**”で質問してもらった結果をもとに、**保健委員さんが調べたこと**を発表しました。



はーちゃん
とずーちゃん
んが苦手な
薬の飲み方
について話
をしていま
すね～。



はーちゃん ずーちゃん



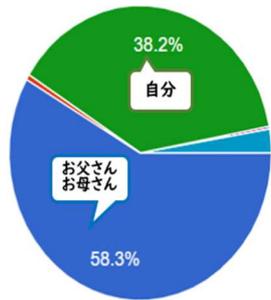
薬は何で飲むのがいいのか、**薬剤師の高瀬先生**に聞いてみたいと思います。



3. 薬を飲むときは、**だれが用意しますか?**

・自分で薬を用意して飲む

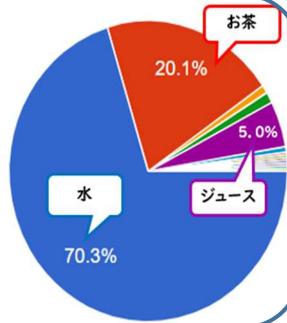
- ・3年生・・・23人(81人中)
- ・4年生・・・21人(85人中)
- ・5年生・・・48人(99人中)
- ・6年生・・・37人(100人中)



6. 薬を飲むときは**何で**飲みますか?
その他を選んだ人は、記入してください。

↓↓ 少数意見 ↓↓

- 牛乳
- コーラ
- アイステイ
- ココア
- アイスクリーム



それぞれ○×△の札をあげてもらい、理由を教えてくださいました。こたえは…



	飲み物	理由
○	水・お湯・薬を飲むためのゼリー	薬の成分に影響がないのでおすすめ。
△	お茶	種類による。麦茶・ウーロン茶・ほうじ茶などは薬への影響は少ない。苦いお茶ほど タンニン という成分や カフェイン が強いので、影響が出るものもある。
×	ジュース	ジュース・コーラ・紅茶も カフェイン が含まれているのでおすすめできない。

カフェインについてはうら面へ...



薬について何でも質問コーナー♪

みなさん、たくさんの質問をしてくださいました！中でも

味について

なんで苦いの？

なんでまずいの？

なんで苦いのか？なんでまずいののか？
味についての質問が多数ありました！
それは・・・

私たちが子どもは苦みに敏感だから！なのです。

良薬は口に苦しきあり



色や形についてもたくさんの質問がありました。
色や形は、体の中での働き方や症状によって、効果的に働くように、いろいろ考えられて作られていることがわかりました。

錠剤 (じょうざい)	散剤 (さんざい)
一定の形に圧縮 → 飲みやすい 苦くない 成分がこねれない 効果まで → 15~30分 ゆっくり溶ける	水に溶けやすい ← 苦い 少ない量で効果が期待できる → 子ども向き 粉薬が苦い理由は、水に溶けやすい性質だから

保健委員さんお疲れさまでした！

ふだんあまり考えたことがなかった薬のことについて、少しは知ることができたと思います。
薬は正しく使ってこそ薬！勝手に増やしたり半分にしたりするのは、絶対にやめましょう！

薬を飲めば治る？の質問についてお答えします。

本来、人間の身体には薬を飲まなくても病気を治そうとする力があります。それを、**自然治癒力**や**免疫力**といいます。薬は、みんなが持っているその力に**手助け**をすることで、病気や症状を回復させているのです。薬を飲んだからと言って、ちゃんと睡眠や栄養や休息をとらなければ、病気は良くならないでしょう。

カフェインについて・・・特にモンスターやエナジードリンク、カフェインボスなどのコーヒーに多く含まれていますが、市販の薬にも使われていますので、風邪などの時、元気を出すために薬と、**カフェインを多く含む飲み物**を合わせて飲むと、**カフェインのりすぎ**になり、**副作用**が出る場合がありますので注意してください。

種類について

25000種類!!



CMやSNSなど過信は禁物です！

5.6年生のふり返りでは、これまでの薬の飲み方を改めたいとか、疑問が解けた！などたくさんの子が理解している様子がありました。保護者の方にも正しい知識が身につく内容でよかったと感想をいただきました。ご参加ありがとうございました。

