






























いつから  
登校できるの？

げ おつ  
解熱してから  
2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
 はっしょう 発症 はっねつ (発熱)	 げねつ 解熱	 <b>1日目</b>	 <b>2日目</b>			 どうこう 登校OK		
		 げねつ 解熱	 <b>1日目</b>	 <b>2日目</b>		 どうこう 登校OK		
			 げねつ 解熱	 <b>1日目</b>	 <b>2日目</b>	 どうこう 登校OK		
				 げねつ 解熱	 <b>1日目</b>	 <b>2日目</b>	 どうこう 登校OK	
					 げねつ 解熱	 <b>1日目</b>	 <b>2日目</b>	 どうこう 登校OK

# 薬物乱用防止教室(5・6年生)

1月28日(水)に、学校薬剤師の佐々木正純先生(やしま薬局)に「薬物及びアルコールの害について」教えていただきました。

やくぶつらんよう 「薬物乱用」とは	
<p><b>医薬品</b></p> <p>びょうき ちりょう よぼう けんさ つか 病気の治療や予防、検査のために使われる薬です。病院で医師に処方されたり、薬局で買ったりします。</p> <p>くすり もくてきがい つか いし 薬のもとの目的以外に使ったり、医師の指示や取 扱 説明書に書かれている使用法を守らずに使ったり、使う必要がないのに使いつづい続けたりするのは、「乱用」になります。</p>	<p><b>薬物</b></p> <p>びょうき ちりょう よぼう けんさいがい もくてき つか 病気の治療や予防、検査以外の目的で使われる薬です。一度でも使うと、自分の力ではやめられなくなります。</p> <p>も いほう くすり いち 持っているだけでも違法となる薬で、<b>一度でも使用するだけでも「乱用」</b>になります。さまざまな種類があり、薬物とは思えないような色や形のものもあるので、注意しましょう。</p>

## やくぶつ いぞんせい 薬物には依存性がある

つか  
使いはじめるとやめたくても自分の意思ではやめられなくなる。

## こころ からだ しゃかい おお えいしょう あた 心、体、社会へも大きな影響を与える

こころ からだ  
心も体もボロボロになり、大切な人を傷つけてしまう。

## じぶんじしん たいせつ ひと 自分自身と大切な人のためにも

やくぶつ さそ ことわ  
薬物の誘いはきっぱり断る。



## さむい ふゆ すすんで 「たいおん」 を上げてみよう !!

たいおん さがると めんえき はたら き そ たいしや さ  
体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



ちようしよく た  
朝食を食べる

ね  
寝ている間に低下した体温がのう かつせい かがあ  
上がります。脳も活性化！



うご  
カラダを動かす

きんにく ねつ たく そうじ  
筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



ゆ ぶね  
湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

## ～受診のおねがい～

冬休み前に再度、**要精検**のお子さんに通知をお渡ししています。まだ、病院を受診していない場合は、受診をお願いいたします。