

# 保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



## おくすり手帳を知っていますか？ 上手に活用して、健康管理に役立てましょう

おくすり手帳は、あなたに処方された薬の名前や飲む量、回数、飲み方、注意することなど、おくすりに関する大切な情報を記載するための手帳です。  
お医者さんや薬剤師さんは、おくすり手帳を見ることで「あなたがどんな薬を飲んでいるか」や「家でアレルギーや副作用の症状が出たことがあるか」など正確に把握することができ、より安全に治療を行うことができます。  
おくすり手帳には、アレルギー歴、副作用歴、かかったことのある主な病気などを記入するページがあります。必ずご自身で記入しておきましょう。

### おくすり手帳Q&A

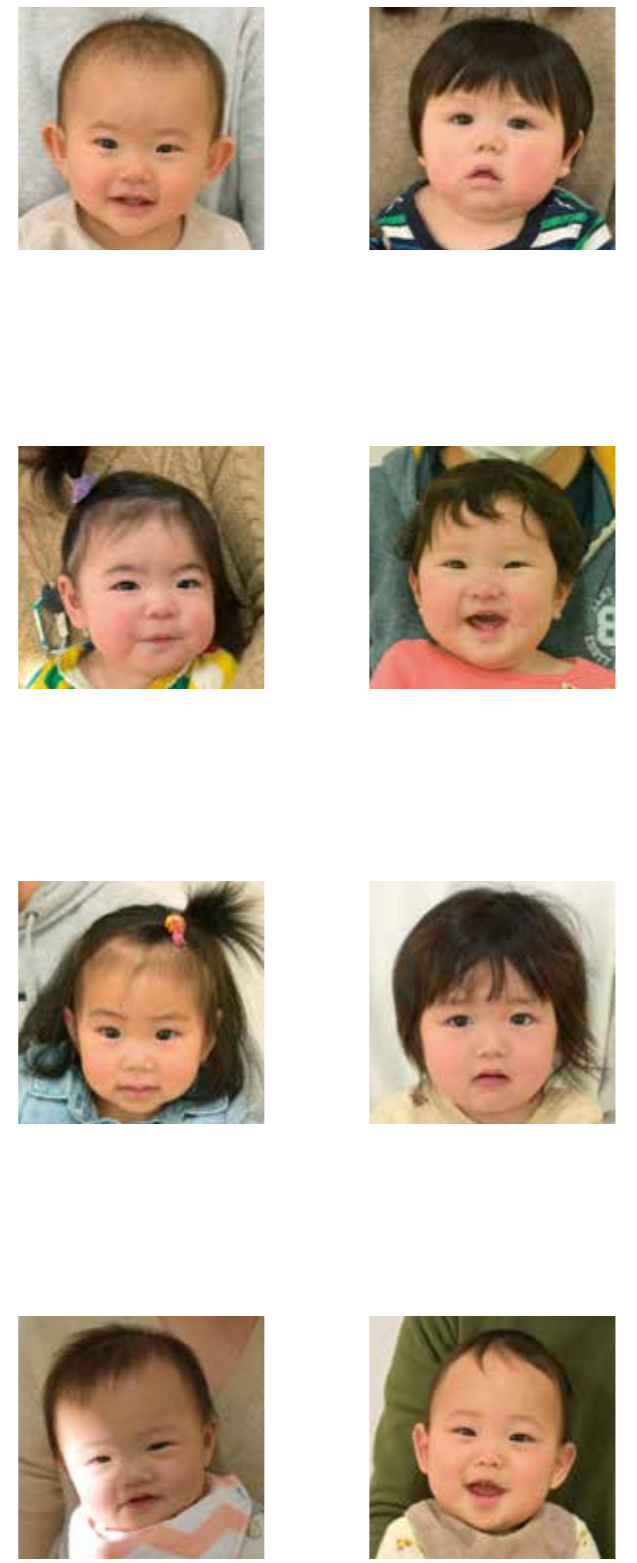
- Q. おくすり手帳はどこでもらえるの？  
A. 処方せんを持って行った薬局で、無料で作ってもらえます。
- Q. 薬局に行くとき、おくすり手帳を忘れてしまったら？  
A. 薬局から渡される処方薬の情報が記載されたシールを後でおくすり手帳に貼っておきましょう。

### おくすり手帳の上手な使い方

- おくすり手帳はひとり一冊に  
内科、整形外科、耳鼻科など、いくつかのお医者さんにかかっている場合、お医者さんごとにおくすり手帳を分けていると、お薬の使用状況をお医者さんや薬剤師さんが正確に把握できません。同じ効果の薬が出されていたり、飲み合わせの悪い薬が出ていないかチェックできるよう、おくすり手帳は一冊にまとめましょう。
- 市販薬も記録しよう  
ドラッグストアなどで購入できる市販薬やサプリメントにも他の薬との飲み合わせに注意が必要なものがあります。普段から使っている市販薬は、おくすり手帳にご自分で記録しておきましょう。
- 普段から持ち歩こう  
もしも外出先で急に具合が悪くなったり、事故に遭ったりして医療機関にかかることになったとき、どんな薬を飲んでいるかわからないと、治療に支障が出る場合があります。万が一に備えて、おくすり手帳は普段から持ち歩きましょう。

# Kids generation

10ヵ月健診時に撮影した写真を2ヵ月に分けて、紹介しています。



新型コロナウイルス感染状況によっては、「ひだまりっこ」を中止させていただくことがあります。

## おいでよ児童館へ！ 子育て中のお母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び、親たちも楽しめるそんな交流の場があります。  
親子で手をつないでぜひ遊びに来てください。  
※「ひだまりっこ」は、手あそび、絵本の読み聞かせ、季節に合った活動などを取り入れ、親子で楽しく遊び、気軽に交流する事業です。  
時間 午前10時30分～(詳細はお問い合わせください)



ひだまりっこ「つくってあそぼう」  
大林児童館

### 2月の行事予定

- 東原児童館**
- 2月2日(火) 《おしゃべりヨガ》  
産後の身体のこと、育児のことをのんびり話しながら、ゆったり身体を動かしましょう。
- 2月5日(金) 《リズムあそび》  
ピアノの音に合わせて歌を歌ったり、ゆっくり歩いたりしましょう。
- 2月9日(火) 《幼児体操》  
元気いっぱい走ったりジャンプしたりしましょう。年齢にあわせた動きをするので、0歳でも大丈夫です。
- 2月16日(火) 《おひなさまを作ろう》  
みんなでオリジナルおひなさまを作りましょう。
- 2月19日(金) 《小麦粘土あそび》  
ピンク色や緑色など、いろいろな色の粘土をこねてあそびましょう。
- 2月22日(月) 《リズムあそび》  
ピアノの音を聴きながら親子で一緒に楽しみましょう。
- 2月25日(木) 《おひなさま作り》  
おひなさまにちなんだ簡単な作業をします。
- 2月4日(木) 《幼児体操》  
マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。年齢にあわせた動きをするので、0歳でも大丈夫です。
- 2月8日(月) 《ボールであそぼう》  
いろいろなボールに触れてみよう。どんな感じがするかな？
- 2月18日(木) 《お話の会(図書館より)》  
図書館の方が来てくれます。絵本や紙芝居、楽しいお話を聞きましょう。

中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。  
配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。



### 先生の今月のひとこと

今回は大林児童館の箕輪明子先生です  
〜夢中になれる力〜  
節分の時期が近付くと、児童館では一年の邪気を払う豆まきをします。子どもたちの叫ぶ「鬼は外!」「福は内!」の声はひととき悪鬼退散の力がみなぎっています。  
でも、今年もしかして「水の呼吸」「全集中」かもしれせん。  
今、大人気のマンガ「鬼滅の刃」の本を昨年館内に置きました。子どもたちはそれはもう無我夢中で読んでいました。  
昨春秋、館内の一室に巨大迷路を作り、折り紙で作った鬼滅の刃のキャラクターを隠し、それを子どもたちが探し当ててチェックするという遊びをしました。  
「炭治郎がいない!」「禰豆子いたよ!」と言って迷路の中を行き来して目をキラキラさせながら全学年が楽しんでいました。  
鬼を倒す「全集中」「水の呼吸」と言う主人公の言葉や

問い合わせ先  
●東原児童館 (32)5769  
●大林児童館 (32)0154



登場人物の名前に難しい漢字を使っているにもかかわらず、子どもにとってはそれがまた魅力的なようです。  
そのせいか、子どもたちはそれらの名前を読めるだけではなく、驚くことに漢字練習帳に書いていた子もいたので、好きとなれば一生懸命練習して難しい漢字も覚えるのです。  
どんなことでも夢中になれる体験は、人生の栄養となり宝になると思います。  
そして、そんな姿を見ている私たち大人も元気をもらっているのだと思います。