

# すくすくだより

## お家ではどのようなようにして お薬を飲ませていきますか。

風邪などで、病院にかかることが多くなる季節です。病院で処方してもらった薬は嫌がらずに飲めますか。せっかくの薬も飲んでくれないと効果を発揮できません。そこで今回は上手に薬を飲ませるコツを紹介いたします。参考にしてみてください。



すくすくだより最新号は市HPからダウンロードできます。詳しくはこのページ最下部をチェック!

## 大人も気をつけたい！ 薬の正しい使い方

### 用法容量を守る

薬は、一日何回（回数）、何時（食前・食後など）どれだけ（量）飲むのか決められています。必ず医師・薬剤師の指示に従ってお飲みください。

### コップ一杯の水で飲む

薬が胃の中で溶けるためには、多くの水が必要です。コップ一杯の水で飲むようにしてください。

### 飲食物との飲み合わせに注意する

薬によっては、飲み物や食べ物の影響を受けて、効果が強くなったり弱くなったりすることがあります。



## 子どもの薬の飲ませ方

### 決められた回数を必ず守る

子どもは症状によって食事をとれないこともあり、食事をとれなくても、薬を飲ませることを優先して、決められた回数を守って飲ませてください。



### 飲めたらほめる

何歳の子どもでも、薬が飲めたら必ず笑顔でほめてあげてください。



### 3歳前後になったら説明を

お母さんの言うことが理解できるようにになったら、「なぜ薬を飲まないといけないか？」を説明してから薬を飲ませてください。



### 飲みやすいものを用いる

水で飲ませることが原則ですが、どうしても飲みづらな場合は、食品を用いて飲ませる方法もあります。薬の成分によっては混ぜてはいけない食品もあるので、薬剤師さんに相談しておく安心です。

## ママ しと言レポ



お子さんにお薬を飲ませるときのコツ

- 市販の薬用ゼリーを入れて飲ませたこともありましたが、少量のお湯で練ってスプーンにのせて飲ませる方がうまくいきました。（1歳2カ月男児）
- 練乳に混ぜるとスムーズに飲んでくれます。（2歳女兒）
- アイスに混ぜると飲みやすいですよ。苦い薬はチョコアイスにするといいです。（薬局関係のお仕事をしているパパからのアドバイスです）

問 子ども・子育て応援センター「キラキラ」(☎84-6039 FAX)25-0075)

資料提供：(社)三重県薬剤師会

市ホームページから

『すくすくだより』

『くわな子育てガイドブック』のPDFがダウンロードできます

<http://www.city.kuwana.lg.jp/>

### ●すくすくだより

ホーム>暮らし>子育て>子育て支援>桑名市子育て情報誌『すくすくだより』

### ●くわな子育てガイドブック H28年度版

ホーム>暮らし>子育て>子育てのお知らせ>くわな子育てガイドブック

### ●子育て支援情報のメールマガジン

ホーム>暮らし>子育て>子育て支援>子育て支援情報のメールマガジン

## 桑名市オリジナル「婚姻届」・「出生届」作成中！

現在、市ではオリジナルの「婚姻届」・「出生届」を作成中です。人生の門出やご家族の喜びに寄り添い、婚姻や出生の祝福・応援をしたい！という気持ちと、より一層桑名市への愛着を持っていただくためのものです。特別な思い出に、特別な届出書をぜひ利用ください。

届出書は、平成29年3月から市ホームページからダウンロード開始予定です。詳細については、随時市ホームページでお知らせします。

**問** 市民課 (☎24-1159 FAX24-1353)



## ファミリーバドミントン大会

子どもからお年寄りまで気軽に楽しめるスポーツです！みんなで一緒に汗を流しましょう。

**とき** 3月4日(土) 午前9時30分 **場所** 多度体育センター

**対象** 市内在住か在勤・通学の小学2年生以上の人 **料金** 無料

**申込** 直接、スポーツ振興課 (☎24-1251)、多度町総合支所地域振興課 (☎49-2018)、長島公民館 (☎42-1000) で申込書を受け取り、必要事項を記入して各所へ。

▷電話での申し込みも可。

▷多度町総合支所地域振興課のみファクスでの申し込みも可。

**期間** 2月6日(月)～24日(金)

**問** 多度町総合支所地域振興課 (☎49-2018 FAX48-3979)



## 青少年健全育成研修会「地域の子どもは地域で育てる」 —体験型安全教育のすすめ—

地域の大人ができることは何か、安全教育について、実践を交えて学びましょう。

**とき** 2月26日(日) 午後1時30分～3時 **場所** 長島公民館

**定員** 100人 **講師** ステップ総合研究所 教育研究部指導部長 船山 恵子さん

**申込** 不要

【託児】

**料金** 無料 **申込** 直接または、電話で長島公民館へ。 **締切** 2月22日(水)

**問** 長島町総合支所地域振興課 (☎42-1000 FAX42-1005)



船山 恵子さん

### 親子健康手帳発行教室

親子(母子)健康手帳と母子保健のしおりの交付と赤ちゃんの話・栄養の話をしします。

**とき** 2月1日(水)・15日(水) 午前11時

**場所** 中央保健センター

**対象** 妊婦とその家族 **申込** 不要

**持物** 妊娠届出書、マイナンバーが確認できる書類、本人確認書類(運転免許証等)

### 育児相談

育児の不安や心配事を少しでも軽減して、お子さんが健やかに育つよう支援します。身体測定のための利用もできます。

**とき** 2月8日(水) 午前9時30分～11時

**持物** 親子健康手帳 **場所** 長島福祉健康センター

### 離乳食教室

子どもの成長時期に応じた離乳食の進め方に関する講話などを行います。

《初期・中期》

**とき** 3月7日(火) 午前10時～11時30分

**場所** 中央保健センター

**定員** 40人(先着順) **料金** 無料

**申込期間** 2月15日(水)～3月3日(金)

お問い合わせ・申し込み 中央保健センター ☎24-1182 ☎24-1380 FAX24-3032