

お薬手帳を活用しよう！

皆さんは、自分のお薬手帳をお持ちですか。お薬手帳とは、処方された薬の名前や飲む量、回数、いつどこで処方された薬かなどを記録するための手帳です。さらに、今自分が何の薬を飲んでいるかを把握することができます。お薬手帳を持っていることで、薬の重複を避けられたり、薬の相互作用を確認することができます。

病院に行くとき・入院するとき・薬を買うとき・などは必ず持っていきましょう。

また、自分で、アレルギーや既往歴、副作用が出しまった薬を記入できるページがあります。ぜひ記入して自分のお薬手帳を完成させましょう。

お薬手帳は一冊に！

何冊もお薬手帳を持っていると、自分が何の薬を飲んでいるのか混乱してしまったり、医師や薬剤師が普段の内服内容を正確に把握できず、薬の重複など不適切な処方につながってしまう可能性があります。

もし、薬の重複に気づかず内服してしまうと、体にも家計にも負担になってしまいます。そのため、複数お薬手帳を持っている方や病院ごとにお薬手帳を持っている方は、一冊にまとめましょう。

お薬手帳は災害時、緊急時にも役立ちます！

災害時に、病気にかかってしまった、いつも飲んでた薬が切れてしまったが、自分が何の薬を飲んでたか思い出せない。緊急時に医師に何の薬を飲んでたか聞かれたがパニックで分からなくなってしまった。そんなときに役に立つのがお薬手帳です。お薬手帳を持っていることで、医師や薬剤師が今まで何の薬を飲んでたか把握することができ、スムーズに治療を受けることができます。

災害時や緊急時に、すぐに持ち出せるようにお薬手帳の場所を決めておきましょう。また、災害時の持ち出しリストにも追加しておきましょう。

お薬を飲む時間について 知っていますか？

市販薬や処方されたお薬にはお薬を飲むタイミングが記載されています。正しい時間、決められた量で飲むようにしましょう。

- 食直前・・・食事を食べるすぐ前
- 食前・・・食事の約30分前
- 食後・・・食事の約30分後まで
- 食直後・・・食事を食べたすぐ後
- 食間・・・食事の2時間後程度
- 起床時・・・起きたすぐあと
- 就寝前・・・寝る30分くらい前
- 頓服・・・症状に応じて一時的に使用

※薬を飲み忘れた際は、まとめて内服せず、医師や薬剤師に相談しましょう。

保健福祉センター 2月行事カレンダー

日	曜	時間	行事名
3	月	9:00~11:30	妊婦相談(母子手帳交付)(3・10・17・25日) 保健福祉センター
5	水	~	6ヶ月児相談(受付9:15~9:30) 保健福祉センター
		~	12ヶ月児相談(受付9:45~10:00) 保健福祉センター
6	木	~	2歳児教室(受付9:15~9:45) 保健福祉センター
		~	3歳児健診(受付12:50~13:20) 保健福祉センター
		~	1歳6ヶ月児健診(受付13:30~14:00) 保健福祉センター
17	月	~	BCG・日本脳炎予防接種(受付13:00~13:25) 保健福祉センター
19	水	9:30~12:00	パパママ教室(第2部) 保健福祉センター
		~	麻疹・風しん・水痘予防接種(受付13:00~13:25) 保健福祉センター
21	金	9:30~	食育セミナー(受付9:00~) 保健福祉センター
28	金	~	育児サークル(受付9:40~10:00) 保健福祉センター

◆日時が変更となる場合がありますのでご確認ください。

12月17日、役場1階大会議室において、民生委員・児童委員と主任児童委員になられた方に委嘱状を、退任された方に感謝状をそれぞれ伝達しました。

現在40人の民生委員・児童委員が各地区で活動しており、児童虐待や老人福祉問題など悩みを抱える人の相談にのり、住民と行政とのパイプ役として活動しています。

今回は22の方が新たに委嘱され、再任された方を含め、各地区の委員は次のとおりです。



新任・再任された民生委員・児童委員の皆さん

民生委員・児童委員名簿

担当地区	氏名	担当地区	氏名	担当地区	氏名
大川	稲葉 富行	片瀬	加藤 由行	田町	米原 美代子
大川	稲葉 俊孝	片瀬	横山 研司	田町	山村 仁子
北川	鳥澤 千世里	片瀬	笠間 真奈美	田町	菅原 譲二
北川	野澤 和代	白田	中山 八重子	田町	鈴木 清司
奈良本	水山 春代	白田	平山 くみ子	西町	齋藤 尚子
奈良本	島田 時政	白田	飯田 むつみ	西町	鈴木 琴江
奈良本	増山 康徳	白田	須藤 蓉子	西町	八代 清恵
奈良本	加藤 実千穂	入谷	萩原 喜代子	東町	山田 吉実
奈良本	佐藤 千晴	入谷	鈴木 恵子	東町	木村 のり子
奈良本	高橋 勤五郎	入谷	鳥澤 清博	東町	小知和 敏子
奈良本	馬飼野 道雄	田町	小谷 博		
奈良本	太田 光江	田町	山田 富一		
奈良本	松尾 恵太郎	田町	遠藤 友二郎		
片瀬	森田 憲法	田町	竹内 俊明		

主任児童委員	
主任	常盤 定俊
主任	田村 久子

私たちに「相談ください」

民生委員・児童委員紹介

名称	所在地	定員
熱川小学校放課後児童クラブ (大川小学校児童を含む)	奈良本771-1	40人
稲取小学校放課後児童クラブ	稲取614-1	40人

問合せ先
住民福祉課 子育て支援係 ☎95-6204

◆**該当児童**
保護者及び同居の親族が仕事等で昼間家庭にいない(児童の面倒をみる者がいない)小学校就学児童

◆**申込書の配布場所・提出先**
役場住民福祉課または熱川支所

◆**配布・提出期間**
1月20日(月)~2月14日(金)
※土・日曜日・祝日を除く。9時から17時まで

放課後児童クラブとは？

放課後児童クラブは、保護者が仕事等により昼間家庭にいない小学校就学児童に、遊びや生活の場を提供し、その健全な育成を図るために設置されています。

クラブには指導員がおり、学校が終わった子どもたちは、学校の宿題(注1)をしたり、おやつを食べて遊んだりして過ごします。

また、土曜日・学校の長期休暇等も、8時から18時までクラブを開所しております。

なお、児童の迎えは、18時前でも保護者が仕事を終えた時点でお願ひします。(注2)

注1 指導員は、学校等の宿題を教えることはしません。

注2 クラブで児童の送迎はいたしません。また、児童だけの帰宅はさせません。

令和2年度 「放課後児童クラブ」 児童募集