



杉並区立馬橋小学校保健室

令和6年10月1日

10月15日は世界手洗いの日

正しい方法で手洗いをできていますか？



10月15日は、世界手洗いの日です。世界手洗いの日は、ユニセフ（世界の子供たちの命と健康を守るために活動する国連機関）によって設けられました。

新型コロナウイルス対策中は、手を洗う機会が増えましたが、今も続けていますか？感染症予防の基本は、石けんを使った手洗いです。正しく洗えているか、チェックしてみましょう。

★正しい手の洗い方を再確認しよう！



指と指の間、手のしわ、手首は洗い残しが多いよ。特にていねいに洗ってね。

ブルーライト 知っていますか？

最近、「ブルーライト」の体への影響が話題になり、それをカットするメガネなども販売されています。ブルーライト自体は、太陽の光などに含まれているものですが、含まれるブルーライトの割合や浴びる時間などによって、体への影響は変わります。

「ブルーライト」とは？

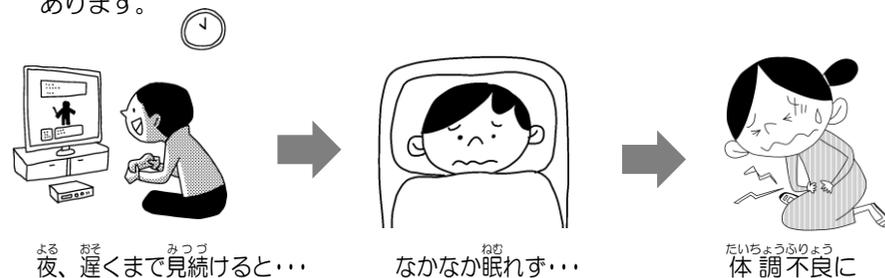
目に見える光には様々な色があり、青色なのが「ブルーライト」です。ブルーライトは、照明の光や太陽光、テレビや携帯ゲーム機などの画面から出る光に含まれていて、特別な光というわけではありません。

でも、ゲーム機などの画面の光には、ブルーライトの割合が多くなっています。また、直接見ることがない太陽と違い、ゲーム機などの画面は直接見ることが多いので、ブルーライトが目に入る量も多くなります。



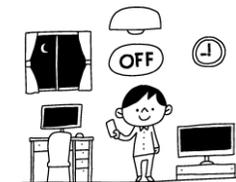
「ブルーライト」が体に与える悪い影響

夜にテレビや携帯ゲームなどの画面から出るブルーライトを近くまで見続けると、画面から出るブルーライトによって、睡眠ホルモンの分泌がストップしてしまい、眠れなくなり、睡眠不足による体調不良につながることがあります。



ブルーライトの影響をおさえるために...

- ① 夜に使うのを控える
- ② 使う時間を決める など、生活を工夫しましょう。





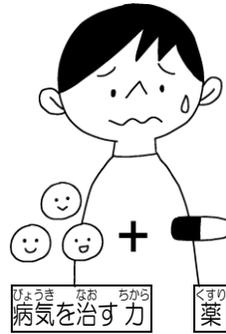
くすり 薬について正しく知ろう 10月17日~23日は薬と健康の週間



さいきんは薬をスーパーなどで買うことができ、くすりが身近で手軽な印象が増えています。しかし、薬はあくまでも私達自身の「自然治癒力」を助けるための物です。正しい使い方だけでなく、リスクも正しく知って欲しいと思います。

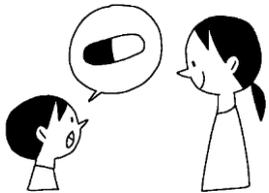
① 薬と病気を治す力

病気になった時、人の体にはもともと自分で病気を治そうとする力があります。薬は、この「病気を治す力」を助け、病気やけがの苦しさをやわらげる働きがあります。ただし、薬に頼って、栄養や睡眠を十分に取らないと、病気はなかなか治りません。病気の時は、まずは生活習慣をしっかりと整えることが重要です。



② 薬を飲む時のルールを守ろう

薬の効果をしっかり発揮するためには、飲む量や回数を守ることが大切です。薬を飲む時は、飲む前におうちの人に聞いて、薬の飲み方を確かめましょう。



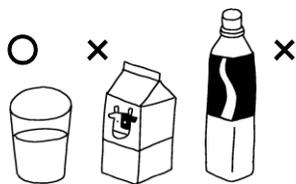
勝手に使わず飲む量や回数を聞く



いつ、何回飲むかを知り、指示に従う



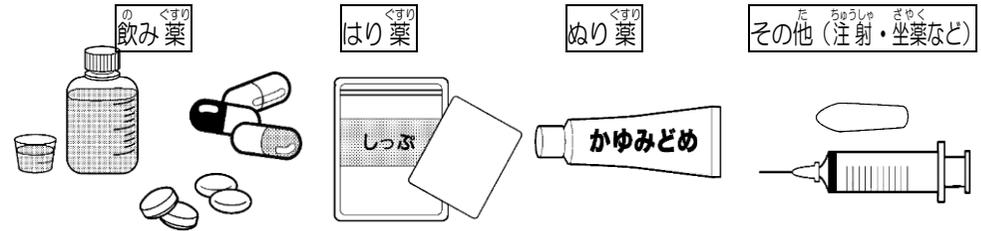
1回に飲む量を必ず守る



水かぬるま湯で飲む

③ 薬の種類

薬には色々な形、使い方があります。かぜ薬などの「飲み薬」の他にも、湿布などの「はり薬」、かゆみ止めなどの「ぬり薬」、病院で注射する薬などがあります。病気やけがに合った、様々な種類があります。



④ 薬の副作用って？

薬は、飲むと血液から全身に行き渡ります。具合の悪い所だけでなく、なんともない所にも薬の成分が届きます。その為、全ての薬は主作用(病気を治す働き)と副作用(具合を悪くする働き)があります。例えば、頭が痛くて薬を飲んだ時、痛いのが治ったら主作用、眠くなったら副作用です。

⑤ 薬でアレルギー？

薬は、主作用と副作用の他に、アレルギーを起こすことがあります。薬によるアレルギーは、誰にでも起きる可能性があります。

【薬によるアレルギーの症状】

- 皮ふのかゆみ • じんましん • 声のかれ
- くしゃみ • のどのかゆみ • 息苦しさ など

