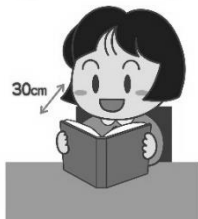


ほけんだより 10月

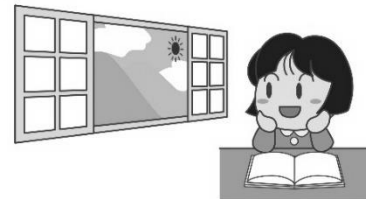
令和元年10月15日
練馬区立南が丘小学校
保健室

朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をすることも快適でよい季節です。「食欲の秋」でもあり、いろいろな食べ物がおいしい頃でもあります。

ただ、日によって気温の差が大きくなることがあります。こまめに衣服で調節して、体調をくずさないようにしましょう。



10月の保健目標 目を大切にしよう



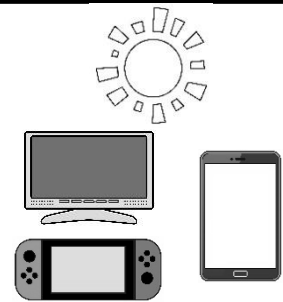
ブルーライトの正体と体への影響

近年、「ブルーライト」の体への影響が話題になり、それをカットする眼鏡なども販売されています。ブルーライト自体は、太陽光などのあらゆる光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。まずは、ブルーライトについて正しく知り、体への悪い影響を防ぐ習慣をつけましょう。

ブルーライトとは？

目に見える光（可視光）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、スマートフォンやテレビなどの画面から出る光にはもちろん、照明の光や太陽光にも含まれていて、特別な光というわけではありません。

ブルーライトがよくわかる例が「青空」で、空気中のほこりやちりに太陽光のブルーライトが当たって散乱することで、私たちは空が青く見えます。



光に含まれる色（波長）の成分のちがい

太陽光にはブルーライトが含まれていますが、他の色の成分も同様に含まれています。一方で、スマートフォン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。しかも、遠く離れていて、直接見ることのない太陽とは異なり、スマートフォンなどの画面は、直接近くで見つめることが多いため、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

私たちの脳内には、昼と夜を認識する「体内時計」があります。目から入ったブルーライトが、体内時計に届くと、脳の松果体に働きかけ、睡眠ホルモンの分泌をストップさせます。これは、体内時計が「太陽光から出るブルーライトが目から入った＝昼間」と認識するためにおこることで、夜にブルーライトを見ても、同様の現象がおこります。そのために、眠れなくなってしまい、睡眠不足による体調不良につながる可能性があります。

ブルーライトの影響を抑えるには

- ◎夜間にスマートフォンなどの使用を控える
…寝る2時間前からは使わないようにしましょう。
- ◎使用する時間を決める
…スマートフォンや携帯ゲームなどは使う時間を決めて長時間使うことのないようにしましょう。



10月17日～23日は「薬と健康の週間」

医薬品を正しく使用することの大切さや薬剤師が果たす役割などについて広く知ってもらうための週間です。厚生労働省や日本薬剤師会などが中心になって積極的な啓発活動を行っています。



薬の正しい飲み方

飲み薬は、血液の中に入って体中をめぐる、治したい部分で効果を発揮したあと、尿と一緒に体の外へ出ます。正しく使えば効果がありますが、間違った使い方をすると危険です。薬を飲むときの注意点は以下の通りです。

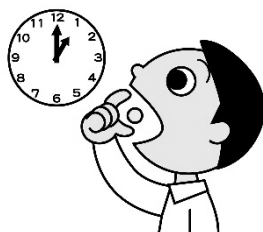
飲んでよい薬か確認する



15歳未満の人は使用しないでください。

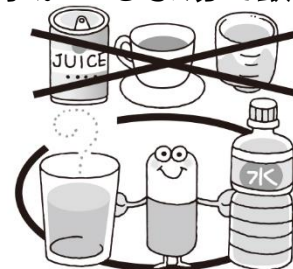
年齢などによって、飲めない薬もあります。説明書を読んで、確認してから飲むようにしましょう。

決められた量、回数、時間を守る



たくさん飲んでも治るのは早くなりません。量、回数、時間を必ず守りましょう。

水かぬるま湯で飲む



牛乳やジュースなどで薬を飲むと、効果が弱まったり、強くなりすぎたり、副作用が出たりすることがあります。

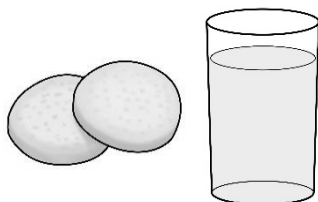
薬を飲むときにしてはいけないこと

飲み忘れたら一気に2回分飲む



血液中の薬の濃度が高くなりすぎます。中毒症状や副作用が出ることもあります。

食事ができないときは薬を飲まない



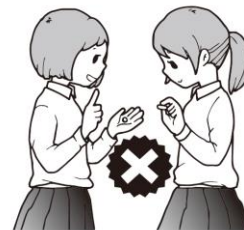
決められた回数は守ってください。クッキーなどを少しでも食べるか、多めの水かぬるま湯で飲むようにしましょう。

カプセルから出したり、錠剤をくだいたりして飲む



薬の形は効果を考えて決められたものです。かんだり、くだいたり、中身を出したりすると、効果に影響することがあります。

病院でもらった薬を他の人にあげる



症状が似ていても原因が同じとは限りません。また、体質や年齢なども考えて処方されています。

インフルエンザが流行しています！

例年より早く、インフルエンザが流行しています。本校では10月に入ってから、学級閉鎖を2クラスで実施しました。インフルエンザにかからないために、規則正しい生活や手洗い・うがいなどを心がけましょう。また、体調が悪い時は無理して登校せずに、様子を見て良くなってから登校してください。

インフルエンザは出席停止の感染症です。出席停止の期間は**発症した後5日、かつ、解熱した後2日経過するまで**です。インフルエンザの診断を受けましたら、学校へ連絡してください。登校届をお渡ししますので、保護者が記入して、登校する際に学校へ提出してください。登校届は、学校のホームページからダウンロードすることもできます。

