

10月15日は世界手洗いの日

2008年ユニセフ(世界の子どもたちの命と健康を守るために活動する国連機関)によって設けられた。自分の体を病気から守る最も簡単な方法の一つが、石けんを使った手洗いだとユニセフは訴えています。



コロナだけでなくノロウイルス・インフルエンザなどの感染症が流行する時期になりました。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付着します。その手で目や鼻、口や食べ物に触れることで、体内に細菌やウイルスを取り込んでしまいます。感染症から自分を守るためには、正しい手洗いが大切です。



正しい手洗いの仕方

- 流水でよく手をぬらしてから、石けんを泡立てて、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を手のひらに念入りにこすりつけます。
- 指を組んで、指の間を洗います。
- 親指を手のひらでつかんで、ねじり洗います。
- 手首も忘れずに。
- 最後に十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで水分を拭き取ります。

※濡れたまま放置すると、かえってウイルスなどがつきやすくなったり、肌の乾燥の原因にも。

10月8日は骨と関節の日!

バランスのとれた食事と運動で丈夫な骨を作ろう!



私たちのカラダにとって、骨はとても大切な役割を果たしています。

【骨の役割】

- 体を支える
- 脳や内臓などを守る
- カラダを動かす
- 血液を作る
- カルシウムをたくわえる

朝食抜きはNG!



骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠・運動・栄養の規則正しい生活が大事! 骨量は、骨を作る働きが盛んな思春期頃に急速に増え、20才頃に最大になります。

10月17日~23日は、薬と健康の週間です!



注意! 『頭痛薬の飲み過ぎによる頭痛』
鎮痛薬を長期に、かつ過剰に服用することで頭痛が慢性化し、かえって症状が悪化した頭痛を「薬物乱用頭痛」といいます。

危険! 『オーバードーズ』(OD)薬の過剰摂取
市販薬の大量服用が問題になっています。市販薬の中にも依存性や副作用を生じる成分が含まれているものがあります。過剰摂取により、肝機能や腎機能に障害を起こしたり、急性毒性のために死んでしまうこともあります。

***薬は決められた用法・用量を必ず守りましょう!!**

NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入ればいっしょでしょう

クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

NG 食事と一緒に飲む

食間/食事時

食前 食中 食後 食後2時間
30~60分 NG 30分以内 くらい

食事中=食間ではありません! それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

NG たくさん飲む

早くおわりませうに〜

急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

間違った使い方はリスクがあります。説明書をよく読んで、用法・用量を守って正しく使いましょう。

NG あげる

わたしのあげる〜

医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

食べて健康! 季節の野菜・くだもの

くり/にんじん・里芋

●くり

ビタミンC・B1・葉酸など多くの栄養が含まれ、カゼの予防、疲労回復、貧血予防新陳代謝効果もあり、美容にもよい。

●にんじん

カロテンを多く含み、体内でビタミンAに変わり、髪や皮膚・粘膜の健康を維持し、のどや肺など呼吸器系を守る。

●里芋

ビタミンB1、C、鉄などが含まれ、芋類の中では一番カロリーが低く食物繊維が豊富で肥満予防・疲労回復効果がある。

