

けんこう情報 みなみたま

令和8年度
No.1

- 子供たちのサインを見逃さないために
～9月は自殺対策強化月間です！～ 1
- プールは安全に楽しく遊びましょう… 2
- 海外渡航での感染症に注意… 3
- 骨髄ドナー登録をお願いします！
あなたの登録が誰かの希望に… 3
- 安全なお弁当づくり3つのポイント… 4
- おしえて！みなみん！～よくある質問～
医薬品の販売ルールが令和8年5月に変わったと聞いたけど？ …… 4

子供たちのサインを見逃さないために ～9月は自殺対策強化月間です！～



昨年、全国で、**538人**の小中高生が自殺により亡くなり、過去最多となりました。
9月は、夏休み明けなどの影響により、子供たちのところに負担がかかりやすい時期です。
子供たちのSOSは、はっきりとした言葉だけでなく、体の変化や行動にも現れることも多いです。
また、自分からSOSを出せない場合もあります。
子供たちに気になる様子が見られたら、ぜひ、一人で抱えずに御相談ください。

⚠ 気にかけてほしいサイン（自殺前に多いとされる兆候）

- ・登校しぶり、欠席・遅刻
- ・睡眠不調、体調不良
- ・気分の落ち込み
- ・無価値観
- ・不安や悩みの表出（家族関係・友人関係・進路等）

あれ？
いつもと違うかも…



SOSに気づいたら

1. 声をかける

「どうしたの？」と声をかけ、心配していることを伝えます

2. 話を聴く

じっくり話を聴いて、気持ちを受けとめます

3. つなぐ・見守る

相談できる窓口を紹介し、その後も温かく寄り添い見守ってください

相談できる窓口

※東京都こころといのちのほっとナビ※

こころのケア方法の紹介や、悩みの項目別の相談先等を探することができます。

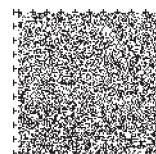


※自殺防止！東京キャンペーン※

東京都では、毎年3月と9月を自殺対策強化月間として、特別相談（相談受付時間の延長等）も行っています。



LINE相談



—お問合せは市町村連携課へ—



プールは安全に楽しく遊びましょう



★準備をしてプールに入る

プールに入る前にはトイレに行き、準備運動をしてシャワーで全身をよく洗ってから入りましょう。プールに入るときは深さなどに注意して入りましょう。

★プールでは走らない

プールサイドやシャワー付近、通路などは滑りやすいので、走らずに気を付けて歩きましょう。暑い日は、プールサイドや通路が熱くなるので、やけどにも注意しましょう。

★水上遊具やスライダーは注意事項を守る

水上遊具やスライダーは、潜り込みの事故や人同士の接触、オーバーランの事故が起こるので、注意事項を守って遊びましょう。

★子供から目を離さない

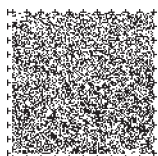
子供はプールサイドを走ったり、深さを確認せずにプールに入ったりします。体が小さいため、吸込み口に指などが吸い込まれます。保護者は子供から目を離さないようにしましょう。

★水の吸込み口に近づかない

吸込み口の鉄格子や金網はネジやボルトで固定されていますが、非常に強い力で水を吸い込んでいるので近づかないようにしましょう。

★熱中症に注意する

プール遊びでは気づかいうちに熱中症になるので、水分を十分にとり、日陰で休み時間をつくるなどしましょう。



海外渡航での感染症に注意

8月は夏休みなどで海外渡航を予定している方も多いかと思います。

海外では、日本と気候や衛生環境が異なり、国内では発生していない感染症が流行している場合があります。正しい知識を習得し、感染症を予防しましょう。

【出発前】

- ・渡航予定場所の**感染症流行状況を確認**しましょう。
- ・必要に応じて**予防接種**を受けましょう。
- ・出発前に体調を整えておきましょう。



詳しい情報はこちら
(FORTH/
厚生労働省検疫所)



【旅行中】

- ・**手洗い**や**アルコール消毒**をこまめに行いましょう。
- ・食べ物は、よく**火が通ったもの**を選びましょう。生肉や生野菜には、細菌やウイルスなどがいる可能性があります。(腸管出血性大腸菌感染症、A型肝炎等)
- ・蚊などの**虫が感染症を媒介**することがあります。流行地では肌の露出を避け、虫に刺されないようにしましょう。(デング熱、マラリア等)
- ・動物や鳥は様々な病原体を持っている可能性があります。(鳥インフルエンザ、狂犬病等)むやみに触れるのはやめましょう。
- ・体調が悪くなったら、**早めに医療機関を受診**しましょう。



【旅行後】

- ・帰国後に、発熱、下痢、皮膚の異常、咳、倦怠感等がある場合は、医療機関を受診しましょう。
- ・**受診する前に医療機関へ電話し**、症状の経過や海外渡航歴があることをお伝えください。

—お問合せは保健対策課 感染症対策担当へ—

参考文献：感染症予防ガイド 2025

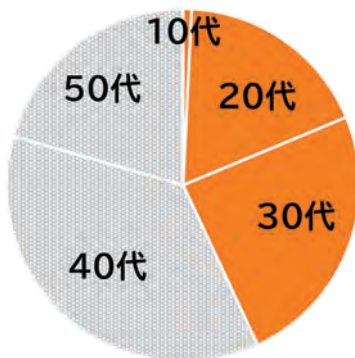
18歳～54歳の皆さま

骨髄ドナー登録をお願いします！

あなたの登録が
誰かの希望に

- ▶白血病などの血液疾患の治療では、白血球の型が一致するドナーが必要です。移植を待つ患者さんに対して、**約2人に1人しか移植を受けられていない**のが現状です。
- ▶ドナー登録は55歳の誕生日を迎えると取り消しとなるため、**今後5年以内に約14万人(約25%)のドナーが「卒業」**してしまいます。(2026年3月末現在)
より多くの患者さんに移植のチャンスをお届けするため、**若い世代の登録が必要です。**

現在ドナー登録されているのは約57万人。
そのうち約14万人が5年以内にドナーを卒業してしまいます！



参考：公益財団法人日本骨髄バンク

<ドナー登録できる方>

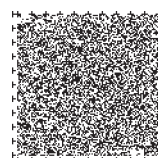
- ☐ 骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方
- ☐ 18歳以上、54歳以下で健康状態が良好な方(提供できる年齢は20歳以上55歳以下)
- ☐ 体重が男性45kg以上/女性40kg以上の方

上記以外にも条件があります。
詳しくは「日本骨髄バンク」で検索いただくか、こちらのQRコードからご確認ください。



(日本骨髄バンクHP)

- お近くの献血ルームで登録できます。詳細は日本骨髄バンクホームページをご確認下さい。
- 10月14日(水) 13:30～ 南多摩保健所でもドナー登録会(予約制)を実施します。
詳細は、9月以降に南多摩保健所ホームページをご確認ください。



—お問合せは保健対策課 地域保健担当へ—

安全なお弁当づくり3つのポイント

お弁当は作ってから食べるまで時間があるため、食べるまでの間に菌が増え、食中毒の原因となることがあります。次の3つのポイントに注意しましょう。

1

菌をつけない

- こまめに手を洗いましょう
- 食材はよく洗いましょう
- 清潔な菜箸や使い捨て手袋を使って盛り付けましょう

盛り付け前は特に大事！

2

菌をやっつける

- おかずは中までしっかり火を通しましょう
- 作り置きのおかずもしっかり加熱し直しましょう



3

菌をふやさない

- ご飯やおかずは完全に冷めてから詰めましょう
- 水気をきって詰めましょう
- 保冷剤などを使って十分に冷やして持ち運び、早めに食べましょう



手を洗わずに盛り付けるとどうなる？

汚れに見立てた蛍光塗料を手に塗り、洗わずに盛り付けて、ブラックライトを当てるとおかずの部分が青く光っていることがわかります。



より詳しい情報はここから

南多摩保健所
ホームページ

『お弁当の食品衛生』



食品衛生に関する情報は、東京都の食品安全情報サイト『食品衛生の窓』でご覧いただけます。

食品衛生の窓

検索

—お問合せは生活環境安全課 食品衛生担当へ—

おしえて！みなみん！～よくある質問～



南多摩保健所
健康づくりキャラクター みなみん

医薬品の販売ルールが令和8年5月に変わったと聞いたけど？

はい、令和8年5月1日から、医薬品医療機器等法の改正により医薬品の販売ルールが一部変わりました。主なポイントは、**市販薬の乱用防止対策の強化**と**利便性向上**です。

・**濫用等のおそれがある成分（※）を含む市販薬**（かぜ薬、咳止め、鼻炎薬、睡眠改善薬、頭痛薬、呼吸器系の薬など。外用薬を除く。）は「**指定濫用防止医薬品**」となりました。これらは、購入時に年齢や使用目的などの確認が行われ、薬剤師や登録販売者から必要な情報提供を受け、適正な使用が確保されると判断された場合に購入できます。特に18歳未満の場合は、氏名の確認が必須となり、少量かつ対面などでの販売に限られます。

・これまで対面販売に限られていた要指導医薬品について、薬剤師の判断により、オンラインでの説明・販売（特定販売）が可能となりました。

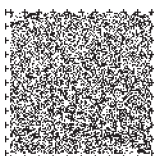
新しいルールは、必要な薬を安全に使っていただくためのものです。
困ったときは、薬剤師や登録販売者にお気軽にご相談ください。

※ 以下の成分、その水和物及びそれらの塩類をいいます。

- | | |
|---------------|--------------|
| ① エフェドリン | ② コデイン |
| ③ ジヒドロコデイン | ④ ジフェンヒドラミン |
| ⑤ デキストロメトルファン | ⑥ プソイドエフェドリン |
| ⑦ プロモバレリル尿素 | ⑧ メチルエフェドリン |

参考：厚生労働省「医薬品を安全に使うために」

—お問合せは生活環境安全課 薬事指導担当へ—



東京都南多摩保健所

所在地：〒206-0025 東京都多摩市永山 2-1-5
電話：042-371-7661(代表) 令和8年8月発行

※おかけ間違いにご注意ください。

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

登録番号(8)1