

保健だより 10月



愛知県立尾北高等学校校

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？

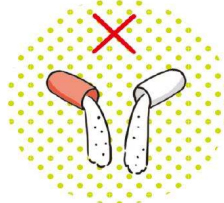


● 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



● 用法・用量を必ず守る

● 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



● カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

特別なこと？ 身近な薬と「薬物乱用」

「薬物乱用」という言葉から、みなさんはどんなイメージをもつでしょうか。多くの人は覚せい剤や大麻、またはタバコやアルコールなどといった、法律で所持や使用が禁止・制限されている薬物などを思い浮かべるかもしれませんが、確かにこれらは、依存症をはじめとして心身に深刻な影響を及ぼすものが多く、その乱用の広がりや長年にわたって大きな社会問題になっていますね。



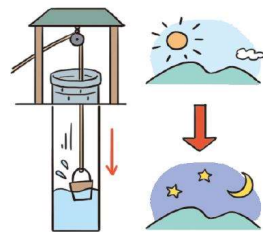
では一方、普段から私たちの身近にある薬はどうでしょうか。実は、一般的な誰もが使っている薬でも、同じようなことが起こりうるのです。ドラッグストアやコンビニ…最近では、薬はあっという間に手に入りやすくなり、私たちの生活に浸透してきました。しかし、用法・用量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をしたりすれば、こうした薬でもやはり「薬物乱用」にあてはまるのです。



薬は、どんなものでも『リスク』を伴います。絶対に忘れないでください。

あっという間?! 気温の変化に注意

『秋の日はつるべ落とし』という言葉をご存じでしょうか。“つるべ”とは、井戸の水をくむために吊してある水桶のこと。それが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくというたとえです。



実際に、夏の頃に比べるとずいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきました。それに伴い、ようやく暑さが落ち着き、朝晩を中心に涼しさを感じられるようにもなりました。衣服も半袖やノースリーブから、そろそろ長袖を用意したほうがいいかな…と、みなさんも感じているかもしれません。



これからどんどん気温が下がってきますが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で、1日の中で急に気温が上がったりすることがあるのもこの時季の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、こまめに天気（気温）予報をチェックして、気温差によるかぜや体調不良を予防したいですね。

ぜんぶわかる? 目のことわざ

①～⑤の〔 〕にあてはまる言葉を入れて、それぞれのことわざの意味をA～Eから選びましょう。めざせパーフェクト！

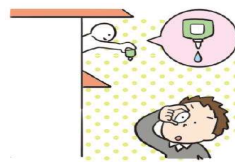
① 目は〔 〕ほどにものを言う



② 〔 〕の目にも涙



③ 〔 〕から目薬



④ 目から〔 〕へぬける



⑤ 目の上の〔 〕



- A. どんなに怖い、冷たいと思われている人でも、時には優しい面を見せることもあるということ
- B. 回りくどくて効果がないこと。思うようにならず、もやもやすること
- C. いつも気になってうとうとうしいもの、目ざわりでじゃまなもののこと
- D. 目つきは話すのと同じくらい気持ちを相手に伝える、表現することができるということ
- E. 判断力に優れ、物事に素早く反応できる様子。頭の回転が速いこと

〔こたえ〕 ①…口、D ②…鬼、A ③…二階、B ④…鼻、E ⑤…たんこぶ、C

★★ インフルエンザやコロナ感染症が全国的に増えています。各自で感染予防に努めましょう ★★