

保健だより 10月号



R1.10
鳴門高校
保健厚生課
掲示用

秋の気配を感じるようになりました

朝夕を中心に、気温の「寒暖差」が大きくなってきます。かぜをひいたりしないように、上着などすぐ羽織れるものを用意しましょう。

街灯がある場所でも、日が暮れてくると思った以上に見通しが悪くなります。自転車のライトを点け、事故に注意して通行しましょう。

☆薬に頼りすぎない生活を☆

お腹がくだったら下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にも塗り薬、貼り薬…と、現代のわたしたちの生活は、様々な薬と切っても切れない関係にあると言えます。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえ摂ればいい」などと考えていないでしょうか？

病気やケガを治す、からだ本来の力を発揮するためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事を始め、よい生活習慣の継続が欠かせません。

薬は、あくまでも私たちの心身の健康をサポートするためのもの。頼りすぎたり過信したりすることなく、上手につき合っていきたいですね。

「危険ドラッグ」（脱法/違法ドラッグ、脱法ハーブ）に関する事件・事故がたびたびニュースになり、みなさんも見たり聞いたりしているでしょう。こうした薬物は文字どおり、手を出すこと自体が「危険」です。では一方、私たちが普段から使っている「くすり」はどうでしょうか。かぜ薬でも胃腸薬でも、くすりは用法・用量を守ってこそ、初めてきちんと役目を果たします。もし使い方を間違えれば、かえって体調をくずす危険もあるのです。また、体質などによって、副作用が出ることも考えられます。

くすりが以前より簡単に入手できるようになり、「セルフメディケーション」（自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること）という言葉も広まってきました。安全とは限らないことなど、くすりの特性を知り、その上でいまの自分に本当に必要かどうかを考えたことが重要だと思えます。

薬と健康の週間

知って、考え、正しく使う



OTC 医薬品とは

薬局やドラッグストアなどで売られている一般用医薬品を、「OTC 医薬品」といいます。OTCとは「Over The Counter」の略で、カウンター越しに（対面で）薬を販売することから来ています。OTC 医薬品は、リスクが高い順に第1類、第2類、第3類医薬品に分類されています。また、その分類に応じて、薬剤師等の専門家からの説明やアドバイスがあり（特に第1類は薬剤師による書面での情報提供が義務）、陳列場所も分けられています（第1類は手の届かない場所に陳列）。これらは、薬を安心して適切に使用するために行われています。

10月17日～23日 薬と健康の週間

薬を使うときは、使用上の注意をよく読もう

どうしてもがまんできないときに使おう

薬はできるだけ、水か白湯で飲もう

医薬品と医薬部外品の違いって？

医薬品	医薬部外品
病気の治療や予防を目的に使われ、配合されている有効成分の効果が認められているもの。 	積極的に治療に用いられるものではなく、有効成分は入っているが、効果が穏やかなもの。 
例：医師が処方してくれる薬、薬局・薬店で売られている市販薬	例：薬用はみがき剤、薬用クリーム、入浴剤、制汗スプレーなど

☆コミュニケーションを広げる カラーユニバーサルデザイン☆

「カラーユニバーサルデザイン」とは、色覚異常などによって色の見え方が異なる人にも情報がしっかり伝わるよう、色使いや表示に配慮したデザインのことで、

男女で平均40人に1人位の割合で、色の見え方に特性を持つ人がいると言われています。相手に伝わりやすいようにすることは、どんなコミュニケーションにおいても基本です。また、色の見え方が異なる人に配慮することで、そうでない人にとっても、よりわかりやすいデザインにつながっていくと考えられます。

具体的には

- 明るさ、組み合わせなど、見分けやすい色づかいで表す
- 文字を添えたり形を変えるなど、色なしでも理解できるように表す

みんなが「わかりやすい」「使いやすい」と実感できるものを増やし一人ひとりが意識していきたいものですね。



保健室

メガネは眼科で相談を

10月01日 「1001」と表記すると、両端の1がメガネのつる、内側の0がレンズに見えることから、10月1日は「メガネの日」だそうです。みなさんの中にも、すでにメガネをかけている人がいると思いますが、調子はどうですか？ 見えにくい、目が疲れやすいという場合は眼科を受診して、今のメガネが合っているか確認してもらいましょう。また、初めてメガネをつくる時も、メガネ店ではなく、まずは眼科へ。視力低下の原因が屈折異常によるものなのか、それとも何か目の病気があるのではないかを、きちんと診てもらうことが大切です。

健康・安全に関する おすすめ書籍②

『ファンタジーマネジメント』
“生きづらさを和らげる対話術”
小栗 正幸著 ぎょうせい

● 法務省に所属する心理学の専門家（法務技官）として、各地の矯正施設で勤務した経験から、問題を抱えた子供への支援や対応法について書かれています。心理職を目指す人や、先生方にも呼んでいただきたい内容です。



🎃
 スマホ・PCから少し目を離して、
 ゆっくり身体を休めてみませんか？
 🎃

