

# ほけんだより



2021年10月  
松江西高校 保健室



暑い日が続いていましたが、ようやく涼しくなり始め、秋の気配を感じるようになりました。この時期は1日の気温にかなり差があり、体調を崩しやすくなります。からだの調節機能がぐずれ、病気と闘う力が弱まり、風邪などの症状が出やすいようです。栄養や睡眠を十分にとるなどして、体調管理をしっかり行いましょう。



## 10月10日は 目の愛護デー



皆さんは色々な情報を、見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったりして、感じとっています。これを「五感」と言います。その中で「見る」ことで取り入れる情報は、全体の『80%』以上とも言われます。テレビやパソコン、携帯電話やゲームに囲まれた私たちの生活。何気なく使っている目ですが、気を付けないと様々な目のトラブルを招きます。



### 10月1日は「眼鏡の日」

1を眼鏡の「つる」、0をレンズとすると、眼鏡の形に見えるからだそうです。



### 10月10日は「目の愛護デー」

10, 10を横にすると、人の目と眉に見えるからだそうです。

10月10日 → 10 10 →

### 10月の第2木曜日は「世界視力デー」

失明や視覚障害に対する意識向上と啓発を目的に、10月の第2木曜日に設定され、毎年世界各地で視力関連のイベントが行われています。

## こんな症状ありませんか？



目やその周りの痛み

目が乾く（ドライアイ）

見づらい

首、肩、腰などの痛み

頭痛やめまい

食欲がない

そんな人は

眼鏡やコンタクトレンズの度数はありますか？



電子機器（携帯電話、ゲーム機、PCなど）連続使用していませんか？



目と電子機器の距離が近くありませんか？



目の症状の裏にいろいろな病気が隠れていることもあります。治らない場合は病院へ行きましょう。

## 10月17日～10月21日 薬と健康の週間

薬は使い次第で味方にも敵にもなります。

正しい情報を持って、  
上手に利用しましょう！



### 薬を飲むときは 自分勝手な判断をしない！

何回も飲むの面倒くさいから  
1日分を1回で飲んじゃおう。



指示通りの量や時間で飲まない、  
身体に悪影響を及ぼしたり、薬の効果が得られなかったりします。

### 病院で処方された薬や市販薬は 自己判断で他の人にあげてはいけません！



頭痛がひどそう。  
僕の薬をあげよう！



自分が飲んで大丈夫な薬でも、他の人が飲むとアレルギー反応が出たり、症状が悪くなったりする場合があります。

### 薬は病気そのものを治すものではなく、 症状を軽くしたり、治す力を助けたりする ものです。



薬飲んだから大丈夫でしょ。

まずは、生活習慣を整え、疲れた時は休養するなど、健康管理を行うことが大切です。

## Q&A



### Q. お薬手帳って何ですか？

A. 自分が飲んでいる薬の名前、量、飲み方、使用法、注意事項や管理方法などを記録しておく手帳です。この手帳に書かれた内容から「薬の飲み合わせに問題はないか」「同じ薬が重複して処方されていないか」などを確認することができます。複数の医療機関にかかった場合でも、適切な処方を受けられるので便利です。



### Q. 薬（痛み止め）を飲み過ぎると効果が無くなると言われますが、本当ですか？

A. 飲み過ぎて、効果が無くなるということはないです。  
痛み止め（鎮痛薬）は**決められた用法、用量を守って使用すれば**、使い続けるうちに効かなることは無いのです。これは科学的にも確認されています。



### 頭痛の時に痛み止めを飲んでも痛みが変わらない！



用法、用量を守らずに痛み止め（鎮痛薬）を使いすぎると、かえって頭痛が起きてしまうことがあります。「**薬の使いすぎによる頭痛**」と言われていますが、1か月に10日以上頭痛薬を使い続けている状態が3か月以上を超えると、薬の使いすぎによるリスクが高まるといわれています。使用しているうちに痛みに対して神経が敏感になり、弱い痛みでも強い痛みとして感じてしまうようになってしまいます。