

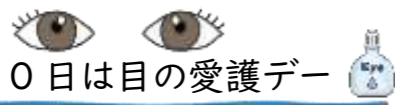
ほけんだより 10月



十津川高校 No.6



10月13日は秋の代名詞、さつまいもの日。さつまいもは別名「十三里」と言うのですが、江戸時代産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里(約51km)だった、また、「栗(九里)より(四里)うまい十三里(9+4=13)」などの説があります。さつまいもには便通をよくする食物繊維やビタミンCなどの栄養が豊富です。もし食べる機会があれば、ぜひ旬の今のうちに食べてみましょう。



10月10日は目の愛護デー

みなさんは、見たり、聞いたり、触ったり、においを嗅いだり、味わったりしていろいろな情報を感じとっています。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、気をつけないと様々な目のトラブルにつながります。

こんな症状ありませんか？

- ・目が疲れる、ぼやける
- ・目が痛い、充血している
- ・まぶたが重たい、ショボショボする

それ、眼精疲労かもしれません



電子機器(携帯電話やゲーム、PCなど)長時間使用していませんか？



電子機器(携帯電話やゲーム、PCなど)と目の距離が近くないですか？



メガネやコンタクトレンズの度数はあっていますか？



目に優しい生活を心がけよう！

- テレビやPC、携帯電話の画面に近づけすぎない
- 暗いところで作業をしない
- 姿勢に気をつける
- 睡眠をしっかりとり、目を休める
- 30分に一度は目を休める
- 前髪は目にかからないように

10月17日～23日は

「薬と健康の週間」



薬は病気や症状を治すためのものですが、間違った使い方をすると、かえって健康を損ないます。

<p>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。</p>	<p>指示通りの量や時間で飲まない、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。</p>
<p>体調がわるそう... 僕の薬をあげよう！</p>	<p>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ことがあります。</p>
<p>薬飲んだから大丈夫でしょ。</p>	<p>まずは生活習慣を整え、疲れたときは休養するなど、健康管理を行うことが大切です。</p>



頭痛薬、使いすぎていませんか？

ドラッグストアなどで気軽に買える頭痛薬。使いすぎていませんか？
薬の使いすぎによる頭痛もあるんです。原因となる薬は頭痛薬だけでなく、月経痛や腰痛など、そのほかの痛み止めの薬でも起こります。1ヶ月に10日以上頭痛薬を服用すると「薬物乱用頭痛」といって頭痛薬による頭痛が起こるかもしれません。



「ジェネリック医薬品(後発医薬品)」は、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に製造・販売される「先発医薬品と同じ有効成分を同量含んでおり、(先発医薬品と)同等の効き目がある」と認められた医薬品です。

令和6年10月から新たな仕組みが始まります

- ジェネリック医薬品がある薬で先発医薬品の処方希望する場合、特別料金がかかることがあります。詳しくは厚生労働省のHPを確認してください。