

ほけんだより

令和5年10月
大阪府立門真西高等学校
保健室

早いものでもう今年度も半分が過ぎました。暑さもだいぶ落ち着いて、朝夕は寒いくらいの日もありますね。木々も色づきつつあり、秋を感じるようになりました。急な気温の変化で体調を崩さないよう、体温調節しやすい服装を意識しましょう。

10月30日は食品ロス削減の日

みなさん、「食品ロス」のことどれくらい意識していますか？

日本の食品ロス量は年間522万トン。1人当たり1日お茶碗1杯、国全体ではお茶碗1億杯以上の食べ物を毎日捨てていることになります。

その結果、限りある資源の減少や環境負荷の増大・地球温暖化などあなた自身の生活に影響を及ぼしています。

ひとりひとりの心がけが大切です。毎日の食事を見直してみませんか？

外食時のポイント

- ① 料理の量を選べるお店や食品ロス削減に配慮したお店を選ぶ
 - ② 食べられる分だけ注文・購入する
 - ③ 料理を、おいしく残さず食べきる
- 複数人で食事する場合は、みんなでシェアして食べきりましょう！

家庭での食事時のポイント

家庭からの食品ロスの要因は、料理を作りすぎたりして残る「食べ残し」、野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨ててしまう「過剰除去」、未開封のまま食べずに捨ててしまう「直接廃棄」です。

家庭で食品ロスを減らす3つのコツは、

- ① 買い物時は「必要な分だけ買う」
- ② 料理の際は「食べきれる量を作る」
- ③ 食事の際は「おいしく食べきる」ことが基本です。

薬を正しく使っていますか？

薬はつらい症状を和らげ、病気やけがの回復に役立つものです。しかし飲み方を間違えると、場合によっては生命に関わることもあります。薬について、正しい知識を身につけましょう。

◇使用量・使用方法を守って

薬によって量や服用のタイミングが異なるので、必ず用量・用法を守って服用しましょう。薬の種類によっては、ジュースや牛乳などと一緒に飲むと効果が変わるものがあるので、水かぬるま湯が適しています。

「食前」食事の約60～30分前

「食後」食後約30分以内

「食間」食事をして約2時間後の空腹時

× 自己判断で薬の種類や量、時間を変えるのは、絶対にやめましょう。
それは「薬物」の「乱用」です！

◇薬には副作用があります

薬は病気を治したり、症状を軽くしたりする作用がありますが、薬本来の目的以外の好ましくない働き（副作用）が現れることがあります。しっかり説明書を読んでから服用しましょう。また、作用以外の症状が現れたときは、服用を中止し、医師等に相談してください。



◇あなたの薬はあなただけの薬

薬は、人によって合う・合わないがあります。同じ症状の人がいても、軽い気持ちで、あげたり・すすめたりするのはやめましょう。



◇薬にも使用期限があります

古くなった薬は、効き目が薄れていたり成分が変わってしまっている場合がありますので、使わないようにしましょう。病院で処方されて飲み残した分などは、もったいないと感じても処分しましょう。



大阪府内で未成年による薬物乱用の事例が報告されています。違法薬物には、1回でも使用すると止められなくなる「依存性」という特徴があり、心身に様々な悪影響を及ぼします。たとえばネット上で「大麻はタバコやお酒より安全」などを見かけることがありますが、それは間違いです。もし違法薬物に誘われたら、きっぱりと断る勇気を持ちましょう。