

秋は、おいしいものがたくさんとれる、実りの季節。皆さんはこの秋、どんな収穫を得たいですか？

秋という文字には、「年月」「大切なとき」という意味もあります。行事が多く、毎日があっという間に過ぎていきますが、どの1日も「大切なとき」。そんな気持ちで日々過ごせると良いですね！



薬の説明書、何が書いてある？

市販薬に添付された説明書。じっくり読んだことがありますか？ 効果や用法・用量の他にも大事な情報が。

●副作用

ショック症状など、思いもよらない症状が出ることもあります。

●併用してはいけない薬

効きすぎたり、効果が変わってしまうことがあります。

●取り扱いの注意

保管の仕方にも注意を。水気で分解してしまう薬もあります。

★服薬中に具合が悪くなった時には念のため、処方箋や市販薬の添付文書を持って行きましょう。



意外と知らない「目薬」のコト

●なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にいる細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



●点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることで。



つかの間の 主役



女子と生理 上手に付き合うために

生理が来る前に
できることはある？

ストレスや無理なダイエット、寝不足などが生理痛の原因になることもあります。まずは、生活習慣を見直しましょう。



今まさに
生理痛でつらい!

カイロをおなかや腰に貼ったり、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かって体を温めましょう。足首を冷やさないことも大切です。



薬を飲むなら
いつがいい?

生理痛がつらいとき、薬を飲むのも選択肢の一つ。「そろそろ痛くなりそう」と思ったときに飲むのが効果的です。小・中学生も飲める鎮痛剤を選びましょう。

おいしい言葉をおぼえよう!

食べ物の味を「ヤバイ」「ビミョー」と表現する人が増えていきます。私たちが舌で感じる味には「甘い・酸っぱい・塩からい・にが・うまい」の5種類があり、それがいくつも組み合わせさせて、それぞれの食べ物の味をつくっています。さまざまな味の食べ物があるのですから、いろいろな言い方ができるはずですよ。

おいしいと感じるものを食べたときは、どんなふうにおいしさを伝える言葉をたくさんおぼえると、よりおいしく味わえるのではないのでしょうか。

