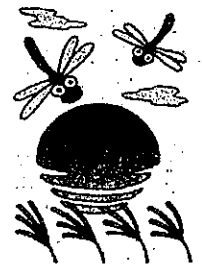


# 保健だより

## 10月

あさか開成高校保健室  
No. 6 (H29. 10. 10発行)



後期が始まりました。気持ちの切り替えはできましたか。いろいろな意味で前期の成果を活かして『実りの秋』にしてください。ところで日中はまだ暖かいと感じる日もありますが、朝や夜の冷え込みを感じるようになりましたね。そのためか、保健室には風邪症状を訴えて来室する人が増えてきています。夏服から冬服に衣替えをしましたので、調節はインナーなどで工夫して、その日の気温にあった服装を心がけてください。

### 行事予定

- 4日 避難訓練
- 10日 目の愛護デー
- 12~16日 修学旅行2学年
- 13日 遠足 1・3学年
- 17日 照度検査  
(学校薬剤師さんが来校)
- 17~23日 薬と健康の週間



〈お願い〉

### 10月の保健目標

目の愛護 正しい姿勢

\*裏面\*  
コンタクトレンズと  
エナジードリンクについて  
担当 2-1 青山 愛  
小澤梨奈

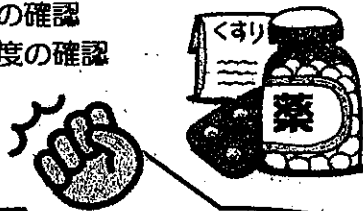
今月は目の愛護とともに「正しい姿勢」も保健目標にあります。肩こり・腰痛・頭痛の症状を感じている人はいませんか？もしかしたら、ねこ背など日常の中での姿勢の悪さが影響しているかもしれません。あなたの姿勢は大丈夫ですか？鏡やショウウィンドーで要確認!!!  
〈素敵な姿勢で歩いてください〉

後期に入った現在においても春の健康診断で治療勧告を受けたまま検査や治療に行かず放置している人がいます。心臓・腎臓は生きていく上で重要な臓器です。万が一ということがあります。早急に受診しましょう。また、むし歯や視力の低下は自分では直すことができません。特にむし歯は良くなるのが殆ど期待できず、悪くなる一方です。早い対応が必要です。受診しましょう。

## 《17~23日》薬と健康の週間です

日頃みなさんはどのように市販の薬を飲んでいますか？特に、2年生は修学旅行を控え、体調によっては薬を持参します。こんな事に注意して使用してください。

- ① どのような症状に効く薬かの確認
- ② 使用方法、使用量、使用頻度の確認
- ③ 使用期限の確認
- ④ 添付文書は必ず読む
- ⑤ 薬剤師さんに相談する



**薬の貸し借りは重大事故になりかねません  
絶対しない!!!**

※ 最近保健室では、家で飲んできた薬の名称を聞くと、『お母さんに渡された薬でわかりません』

という言葉をよく聞きます。自分が飲む薬です。人任せにしないでしっかり確かめましょう。

薬の役目は

大きく分けて2つ。

- ①細菌などの病原菌を退治する。
- ②症状をやわらげて、自然治癒力の働きを補助する。(カゼ薬はこのタイプ)

### いつから大人？薬の場合



薬だけで言うと“大人”になるのは15才以上。それまでは、市販薬なら「小児用」を選びましょう。

15才未満は、薬の影響を受けやすい肝臓、腎臓、脳などがまだまだ未熟なのです。

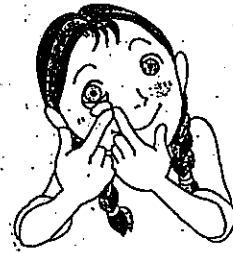
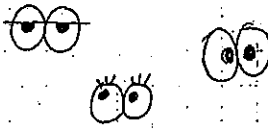
高校生は小児と大人が混同する年齢です。わからない時には専門家の薬剤師さんに相談しましょう。



# 目を大切にしよう!!

## 10月10日は目の愛護デー

コンタクト編  
取り扱いにかま



<担当>

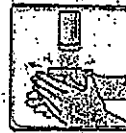
2-1: 青山 愛  
小澤 梨奈

正しいコンタクトの使い方を覚えよう!!

定期的なレンズ交換を忘れずに

1. 日使い捨てタイプなら 毎日、  
1週間連続装用タイプの場合は  
1週間ごとに新しいレンズと交換します。  
2週間交換タイプの場合は実際に  
使用した日数の合計ではなく、  
開封した日から2週間(14日後)で  
新しいレンズに交換しなければ  
なりません。

### 夜(レンズをはずす時)

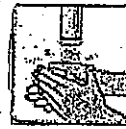


1. 手洗い  
レンズに触  
れる前に石け  
んご手を洗う。



2. 消毒・保存  
(2week・1week)  
の場合

### 朝(レンズを装用する時)



1. 手洗い  
レンズに触  
れる前に石  
けんご手を洗う。

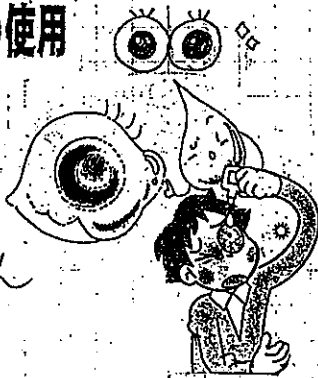


2. フケる  
レンズをレンズケース  
から取り出し、  
装用する。

## カラーコンタクトレンズの使用

ルールを守らないと

- ① 角膜炎
- ② 角膜びらん
- ③ 角膜潰瘍



などのトラブル発症にも。

カラコンの目的とは?

カラコンとは高度管理医療機器で、  
レンズに色がついた虹彩付きソフトコン  
タクトレンズのことです。本来ならば、角膜  
白濁や無虹彩症などの人のために医療  
目的として使用されているものです。  
しかし最近では、若い女性を中心に  
美容目的として使用されています。

カラーコンタクトによる目のトラブルが増  
えているので使用はおすすめしません。

## 『エナジードリンクって一体なに?』

みなさんはエナジードリンクを飲んだ  
ことがありますか? 海外産まれのエナ  
ジードリンクが国内にもだんだん浸透  
してきています。これには**カフェイ  
ン**という成分が含まれているため、疲  
れた時やもう一踏張りしたい時に飲  
む人が多いと思います。ですがこれらの  
摂りすぎにより、**死亡した人**もいるそうです。

▲多量の砂糖とカフェインを含んでいる

エナジードリンクを飲む時にはこのような  
注意が必要になります▲

日常的な  
飲用は避ける

急激な  
摂取を避ける

他のカフェインを  
含む製品との併用  
を避ける

ほかにも人のいない  
場所で飲まない  
ようにする

飲まないことをおすすめ

