

保健だより 10月号

平城高等学校 保健室
平成 29 年度

10月になりました。先月には楽しかった文化祭、体育大会が終わり、朝晩はすっかり涼しくなってきましたね。秋は、芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋など、様々なことに取り組むのに気持ちの良い季節です。自分なりの秋の過ごし方を見つけて、何事にも積極的に取り組みましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

眼は、ほんの小さな器官ですが、その人の心を表す窓であり、知識を吸収する窓でもあり、とても大切な役割を果たします。眼の健康を守るためには、視力低下を防ぐ・眼の病気に気を付ける・眼のケガを防ぐなどに注意しましょう。

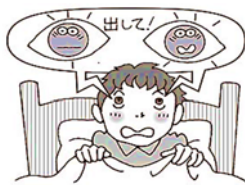
コンタクトレンズによる眼の障害が増えています

コンタクトレンズは、直接眼の上に装用するものです。誤った使い方をすると視力を失うおそれがあります。購入する際には必ず眼科を受診し、検査を受け、自分に適したレンズを選びましょう。



コンタクトレンズを正しく使っていますか？

使い捨てタイプの普及により、便利さが増す一方、つつい着けっぱなしにしていると、角膜などを痛めてしまいます。その原因は長時間の装用による酸素不足です。レンズの装用は必要最低限にし、眼にも呼吸をさせてあげましょう。



薬と上手に付き合おう！

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。医薬品について、正しい知識を持ち、薬を服用するときには、医師・薬剤師等に相談しましょう。



Q. 薬は何のためにあるの？

A. 薬は病気そのものを治すのではなく、症状を和らげ、自然治癒力を助けるものです。

安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を高めるよう日頃から規則正しい生活を送るよう心がけましょう。

★自然治癒力とは…病気やけがを自分で乗りきるため、本来人間が持っている力のことです。

Q. 薬は友だちからもらっていいの？

A. 薬の貸し借りは絶対にダメです。薬は予想できない副作用やアレルギー反応が起こることがあり、一人一人の状態や体質に合わせて処方されています。

保健室に薬を置いていないのも、そのためです。友だちから薬をもらったり、家族が病院からもらった薬を他の人が使うことは、危険なことです。



Q. 薬はジュースで飲んでもいいの？

A. 薬は、水かぬるま湯以外では飲まないでください。

薬をお茶、ジュース、コーヒーなどで飲むと、効果が弱まったり、強くなりすぎたり、副作用が出たりすることがあります。

