

# 保健だより

2016年10月号  
英真学園高等学校  
保健室







日中はまだ暑い日々が続いていますが、朝夕は涼しくなって過ごしやすくなってきましたね。この時期保健室では、朝夕の気温の変化に対応できず体調不良を訴えて来室する生徒も多くなってきています。しかし、規則正しい生活をする、睡眠を充分とるなどちょっとした心がけにより改善されることもたくさんあります。体調不調になりやすい人は、もう一度自身の生活をふり返ってみましょう。



## 薬と健康の週間

毎年、10月17日から10月23日までの一週間は、「薬と健康の週間」です。これは、医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師等の専門家が果たす役割の大切さを多くの人に知ってもらうための啓発週間として、厚生労働省が決めました。

### これだけは知っておこう！

-  **薬にも使用期限があります。**  
品質の変化で効き目が薄れている場合があるので、古くなったものは使わないようにしましょう。
-  **「あなたの薬」はあなただけのものです。**  
体質によって、合う薬・合わない薬があります。たとえ同じ症状でも、軽い気持ちであげたり、すすめたりはやめましょう。
-  **副作用があります。**  
薬は症状を抑えることができますが、逆に良くない症状が現われる場合もあります。説明書をよく読んで、理解したうえで薬を服用しましょう。
-  **使用量・使用方法を守りましょう。**  
説明書や医師の指示に従って、飲む量や飲む時間を守りましょう。効きが悪いからと自分勝手に判断して多く飲むのは大変危険です！！

保健室は、病院や薬局ではないので、内服薬は置いていません。症状がある時にいつも内服する薬がある人は、持参するようにしてください。

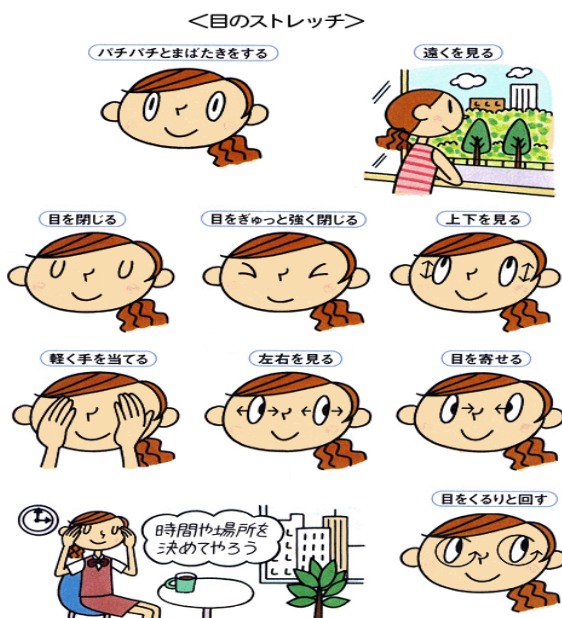


# 10月10日 目の愛護デー

私たちが外界から得る情報の80%は、目から入ってくると言われています。知らず知らずのうちに働き者の目を使いすぎていることも…。

疲れた時は軽くマッサージをしたり、休養させたり、目の体操(一図を参考に)をしたりしましょう。その他バランスのとれた食事や、規則正しい生活リズムも、目の健康を保つ上で重要です。普段から目に優しい生活を心がけましょう。

また、視力の低下が気になる人や、メガネ・コンタクトの度が合っていないと感じている人、目の異常を感じた人は、必ず眼科を受診してください。



## おしゃれのはずがトラブルに!?

おしゃれアイテムとして、カラーコンタクトやつけまつげを使用したことがある人がいると思います。しかし最近それらの使用によって、目や肌のトラブルが増えてきています。

### ●カラーコンタクト

最近増えているのが、カラーコンタクトの使用によっておこる目のトラブルです。種類によっては色素が溶け出して、角膜炎や結膜炎、ひどい場合は視力低下を起こすこともあります。使用する場合は、必ず眼科医の検査・処方を受けて、安易な使用は控えましょう。

### ●つけまつげ

つけまつげの接着剤で目の周りがかぶれたり、接着剤が目の中に入って炎症が起こることがあります。

### ●まつ毛エクステ

最近流行していますが、人工まつ毛が取れて目に入ったり、専用接着剤がまぶたの裏に貼りつき角膜を傷つけることがあります。