



2013.10.7

大阪府立懐風館高校

保健室

## 衣服の調整、きちんと出来てますか？

秋がだんだん深まってきて、過ごしやすい季節になりました。そろそろ衣替えの季節ですが、「朝晩の気温差が大きい」「外は暑いけど校舎内は寒い」等...人それぞれの感じ方や時間や場所によって体感温度が違うので、衣服の調整がとても難しい時期です(+ +)



特に今は季節の変わり目で、風邪症状で保健室に来室する人が多いです。**自己管理**という意味でも、自分でしっかり**体温調節**を出来るように工夫しましょう！薄い下着やセーター・ベスト等はかさばらないので、念の為かばんに入れておくと便利ですよ(^^)



## めばちこ (ものもらい) のお話

「めばちこ出来たから眼帯ちょうだい(@\_@)」と言って来室する人が最近ちらほら見られるので、今月はめばちこについて少しお話したいと思います(°\_°)

### 👁️ 「めばちこ」とは？

「ものもらい」という呼び方もありますが、正式な名前は「麦粒腫」といいます。目をこすったりしてバイ菌が入り、膿んでしまうことでできます。



### 👁️ 眼帯をした方が早く治るって本当？

そもそも眼帯をする目的は、①手術後の感染予防、②眼球の表面に傷があって痛い時、③外見上、まぶたの腫れや充血を隠したい時です。なので、基本的にめばちこで眼帯は不要です。治療効果もありません。それどころか、片方の目が見えなくなると、普段とは違い視野が狭くなるし、バランス感覚がおかしくなってしまうことも…(°\_°)

めばちこを早く治す方法は、『汚い手で触らず、目を洗って清潔にすること』『眼科できちんと処方してもらった目薬をさすこと』です(^\_^)



### 👁️ でも、人にうつらないように眼帯が必要なのでは？

めばちこは人にうつる病気ではありません！「ものもらい」という別名から、人にうつってしまうのでは(?\_?)と誤解しがちですが、「誰かからもらったものを目につけているようだ」と思った人が最初に「ものもらい」と名付けたようです。因みに関西方面で言われている「めばちこ」の語源は、「目がばちりと強調されるように見えたことから」だそう。

10月17日~23日  
薬と健康の週間



9月26日(木)に、富田林少年サポートセンターの沖本さんを講師にお招きして、**薬物乱用防止講習会**を実施しました。

『薬と健康の習慣』にちなんで、復習も兼ねて、みなさんが書いてくれた感想の一部を紹介します(^\_^♪

**1年生** \* あんまり自分に関係ないな~と思ってたけど、結構関係ありました。

\* 薬物の被害を受けたくない為にあらかじめ**知識**を持っておいた方がいいと思った。

\* 幻想とかに苦しめられたくないから、絶対イヤ。**誘われても、断る!!**

\* 薬物はとても**危険ですごく身近**にあるんだなと思いました。将来的にも気をつけようと思います。あと、友達がしていたらやめさせようと思いました。

\* 自分が疲れているからと薬に頼るのではなく、睡眠をとったり栄養をとったり、自分なりに工夫しないといけないなと思った。

**2年生** \* 人生まで狂わせてしまう薬物になんて手を出してしまうことに、正直もったいないなと思った。

\* 薬物はタバコ等と一緒にしたらだめだなと思った。1回吸っただけであんなに**依存症**になって死んじゃうから、本当に怖いなと思った。誘いを断るだけじゃなくて、**誘われた人に注意出来るぐらいになりたい。**

\* 本当に怖い事だと改めて気付かされました。どうして今ではだれでも簡単に手に入れる事が出来るのだろうか？

\* 体中に虫などが付いているのを見て、ハサミで殺そうとして体を刺すほど精神的にひどいんだなと思いました。



**3年生** \* 改めて、薬物は絶対だめだと思った。たぶんこういう話は今日で最後だと思うから、覚えておきたい。話が聞けて良かったです。『ダメ、絶対!!』

\* 薬物に種類があるのは知ってたけど、思ったより多かった。薬物が脳に入る仕組みが分かりやすかった。

\* やっぱ薬物って苦しくて物騒で、それだけでも怖いし辛そうで、たとえ友達でも渡してほしくないと思った。

沖本さんが、実際に繁華街で関わった人たちについての事例も含めて、非常にわかりやすくリアルなお話を下さったので、真剣なまなざしで話を聞いている皆さんの表情が印象的でした。

皆さんの感想を見ると、「他人事ではない」「たった一回でも手を出してはいけない」という大事なポイントをきちんと押さえる事が出来ていると感じられました。

