

ほけんだより

10月

2016年 第8号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

秋の校外学習も終わり、そろそろ中間テストが始まりますね。とくに朝晩は冷え込むこともあり、風邪をひいたり体調を崩す人が多いです。夏の暑さで思った以上に体力が落ちていること、急に冷え込んだり、逆に暑くなったりすることが主な原因です。しっかり睡眠を取るなど、基本的な生活習慣を整え元気に登校しましょう。

10月10日は目の愛護デー

みなさんは**なみだ**の役割を知っていますか??

もともと、目の表面は涙によって覆われており、まばたきをするたびに新しい涙が流れ出てきます。なぜこのように常に涙で覆われているのかというと、涙には目の表面を乾かさないようにするという大きな役目があるからです。最近よく耳にする「ドライアイ」とは、涙の量が減少して目の表面が乾いてしまう病気です。

涙はこの他にも、角膜に酸素や栄養を運んだり（角膜には血管がないため）、目に入ったゴミを洗い流したり、目についた細菌を殺菌する役目も果たしています。



目をうるおして
乾燥をふせぎます



目に入ったゴミを
洗い流します



細菌を
やっつけます



栄養や酸素を
運びます

コンタクトレンズ正しく使えていますか?

コンタクトレンズを使用する時は、薬事法で必ず医師の診断と検査を受けなければならないことになっていますが、みなさんは検査を受けていますか？
正しくレンズのケアを行わなかったために、「**アcantアメーバ角膜炎**」という病気になる人が増えていて、この感染症になると視力の低下や最悪の場合は失明する恐れもあります。
カラーコンタクトレンズをしている人もよく見かけます。しかし、安全でないものを使用したために目に障害が起こったという報告もあるようです。必ず眼科で購入したものを使用しましょう。



「薬」について考えてみよう!

～10月17日～23日は「薬と健康の週間」～



私たちの身体には「**自然治癒力**」という「**自分で自分の病気を治す**」働きが備わっています。薬はその自然治癒力の働きを助けるものです。（薬で病気そのものを治すわけでない!）
まずは自然治癒力を高めるために、自分の生活を見直してみましょう。規則正しい生活を送ることが、自然治癒力を高める秘訣です。薬を上手に使うためにも、自分の身体の状態を正しく知るようにしましょう。

Q.1 薬を決められた量より多く飲んでもいい?

A. 駄目です
決められた時間に決められた量の薬を飲みましょう

薬はそれぞれ、飲む量や飲むタイミングが決められています。決められた量より多く飲むと、体に悪い影響が出る危険があります。

Q.2 お茶やジュースで薬を飲んでもいい?

A. 駄目です
水かぬるま湯で飲みましょう

薬によってはお茶やジュースと一緒に飲むことで、効果がなくなったり、薬の成分が変化したりすることがあります。

Q.3 人からもらった薬を飲んでもいい?

A. 駄目です
自分の薬を飲みましょう

病院でもらった薬は、その患者さんの症状や体格、年齢に合わせたものです。この薬を、似た症状だからといって他人が使うことは、思わぬ副作用やアレルギー反応が起こることがあり危険です。

飲料水検査を実施しました

飲料水検査を**学校薬剤師の小西 明先生**に実施して頂きました。

みなさんが普段使用している水道水は塩素消毒され、安全に使用できるようになっています。昨年同様、今回の検査でも塩素が出にくい箇所がありましたが飲料水としての水質基準を満たすよう、様々な管理・対応をしています。

★日時 9月 29日（木）

★検査項目

- ・残留塩素：水道水が塩素消毒されているかを調べます。
- ・pH：水道水が汚れていないかを調べます。
- ・臭気、濁度：水道水に臭いや汚れがないかを目で見て調べます。
- ・清潔度：蛇口や排水溝が汚れていないかを調べます。



★検査場所

- ・4F
- ・体育館横
- ・体育館横ウォータークーラー
- ・食堂
- ・保健室

上記の検査項目をすべての
場所で実施しました。
臭気、濁りはなく、清潔でした。

