



大阪府立
寝屋川高等学校
保健室

今年の夏は本当に暑かったですね。やっと朝夕凌ぎやすくなりました。読書にスポーツに勉強に…さわやかな秋の日を満喫してくださいね。



先月の眼科健診で、眼科医の先生からメガネとコンタクトレンズの使用についての注意がありました。寝屋川高校生の64.4%は視力を矯正しています。度が合っていないメガネやコンタクトレンズを使用していると、目への負担が大きいため頭痛やめまい、肩こりなどの原因になります。また、勉強をするときなど、近くを見るときにはメガネやコンタクトレンズを外して目の筋肉への負担を軽減し、30分～1時間に1回は休憩を取って目を休ませてください。

夏休み前に視力検査の結果が悪かった人にはお知らせをお渡ししています。まだ受診していない人は、早めに受診して結果を報告してください。

	1年	2年	3年	計
視力通知者数(C・Dの生徒)	176	105	83	364
受診報告者数	62	15	2	79

★★★ 今月の健康目標 「骨の貯金してますか？」 ★★★



10代は骨にとって最大骨量を高められる最も大切な時期です。逆に言えば、この時期を逃すと十分な骨量(骨密度)を獲得することが難しくなります。(骨量は20歳くらいをピークにだんだんと減っていきます。)

骨量を増やすために大切なのは「運動」と「食事」。
適度な運動で骨に刺激を与え、骨の原料となるカルシウムとビタミンDを十分に含んだバランスよい食事をとるように心がけましょう。



薬は正しく
使いましょう

10月17日から23日は



薬は病気を治すためのお手伝いをしてくれますが、使い方を間違えると副作用でかえって健康を損なってしまうこともあります。薬は用法・用量を守って正しく使いましょう。

薬について本日から10月16日(木)までGoogleフォーム(右のQRコードからどうぞ)で質問・相談を受けつけます。回答は学校薬剤師の先生に確認して、後日個別にお答えします。



生理痛の薬、いつ飲む?



— 痛くなってからでは遅い? —

がまん強い人は、つつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

— 生理中、毎日薬を飲んで大丈夫? —



毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。

鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。

★★★ 防災通信 居安思危⑥「風水害に注意！」 ★★★

抜けるような青空が広がるイメージの秋ですが、実は秋雨前線や台風の影響で大雨災害が起こりやすく、最近では秋雨前線や湿った空気、上空の寒気の影響などで局地的な大雨になることも多くあります。

10月13日は「国際防災の日」です。「国際防災の日」は防災について考えることで災害に対する備えを充実させて、予防や被害減少につなげることを目的として、1989年に国際連合が国際デーのひとつとして制定しました。季節によって起こりやすくなる大雨などの気象災害は事前にしっかり備えをしておくことで被害を最小限に抑えることができます。この機会にぜひ家族で、様々な自然災害からのちと暮らしを守るためにできることについて話し合ってみてください。

