ほけんだより 10月

2017年　第７号　　大阪府立西淀川高等学校　保健室

暑さもやわらぎ、すっかり秋らしくなりましたね。しかし、朝・夕は冷えることもあり気温差で体調を崩しやすい季節です。暑いとき、寒いときの両方の対応ができるよう、ブレザーやカッターの下に着るシャツなどで調節してください。文化祭まであと少しです。体調を整え元気に文化祭当日を迎えましょう。

10月10日は目の愛護デー

「スマホ老眼」を知っていますか？

最近20代～30代で「**手元が見づらい**」「**夕方になると見づらい**」など「**スマホ老眼**」という老眼に似た症状に悩む人が増えています。スマホ老眼とは、特にスマートフォンなどの電子機器を近い距離で見ることで目への負担がかかりおこると言われています。

「老眼なんてまだ先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃から電子画面に接しているため、目に負担がかかり続けていると考えられます。使いすぎには十分注意しましょう。

スマートフォンを使用するときのポイント

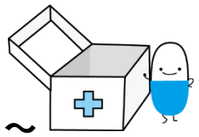
- ①画面に目を近づけすぎない
- ③疲れを感じたら目の周りをあたためる
- ②意識的にまばたきをする
- ④1時間使用で10分15分の休憩をとる

～「使いすぎ予防」と「目のケア」 両方を意識することが大切です～

コンタクトレンズを正しく使用できていますか？

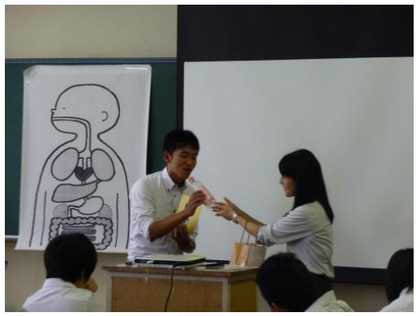
コンタクトレンズを使用する時は、薬事法（やくじほう）で必ず医師の診断と検査を受けなければならないことになっています。定期的に検査を受けて目の状態を確認することはとても重要です。
不十分なレンズのケア、決められた使用の日数を守らないと「**アカントアメーバ角膜炎**」という感染症になる可能性があります。この感染症は、視力の低下や最悪の場合は失明する恐れもあります。
カラーコンタクトレンズをしている人もいると思いますが安全でないものを使用したために眼球が傷ついた等トラブルが生じたという報告もあります。必ず眼科で購入したものを使用しましょう。

「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」～

２年生江原先生の「保健」で，松本先生が一緒に授業をしました！



私たちの身体には「**自然治癒力**（しぜんちゆりょく）」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。また、薬を使用するときは必ず説明書を読み用量・用法など使用上の注意を守りましょう

薬の飲み方チェック

Q.1 薬を決められた量より多く飲んでもいい？

A. ✕ NO

決められた時間に決められた量の薬を飲みましょう

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. ✕ NO

水かぬるま湯で飲みましょう

薬によっては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. ✕ NO

自分の薬を飲みましょう

病院でもらった薬は、その人に合わせたものです。その薬を他人が使うことは、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 水質検査を実施しました

学校薬剤師　小西 明 先生に校内の水質検査をして頂きました。

★日　　時　　9月　20日（水）　午前

★検査項目

- 残留塩素　：水道水が塩素消毒されているか
- pH　：水道水が汚れていないか
- 臭気 /濁度/味　：水道水に臭いや汚れがないか
- 清潔度　：蛇口や排水溝が汚れていないか

★検査場所

- ４Ｆ手洗い
- 体育館横手洗い
- 保健室
- 家庭科調理室
- 食堂・食堂内調理室
- 体育館横ウォータークーラー

★検査結果

特に問題はありませんでした。
水を飲む場合はしばらく水を出してから飲むようにしてください。