

# ははたより10月

平成26年10月 日  
種子島中央高等学校  
保健室

TOPICS 話題の10月

週末ごとに大きな台風が2度もやってきて、落ち着かない秋の始まりで学校は、制服の衣替えで、一気に秋らしい雰囲気になりました。1日の気温大きい時期ですので、体調管理に気をつけて充実した季節を過ごしましょう。日が暮れる時間も早くなりました。下校時間はすでに薄暗く、歩行者がにくいいため、交通事故の起こりやすい時間帯です。事故に遭わない・起こいように十分、気をつけましょう。



1学期の治療対象者に、視力の再検査をしました。治療対象者53人中28人が受診し、メガネやコンタクトレンズを作成していました。

学校では、「教室で学習するのに必要な視力があるか」と言う観点で視力検査をしています。CやDの人は、ぜひ早めに受診して、学習効果をばっちり高めましょう。

今月は、視力検査機を準備しています。検査してみたい人は保健室に声をかけてください。



## 季節の変わり目です



体調管理に気をつけてください

## 保健室からのお知らせ



## カラーコンタクトレンズ

カラーコンタクトレンズを使っていて、目に重い障害を起こす例が増えています。カラーコンタクトレンズは、レンズの品質が原因で、透明なコンタクトレンズより、目に障害を起こしやすいものがあることが分かっています\*。どうしても、カラーコンタクトレンズを使いたいと考える人は、その特徴とリスクを理解して医師の処方のもとに購入し、正しく使いましょう。



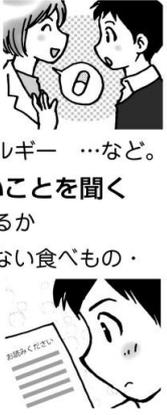
\*「カラーコンタクトレンズの安全性-カラコンの使用で目に障害も-」独立行政法人国民生活センター

10月中旬から、各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。予防接種は、効果が現れるまで約2週間かかりますので、本格的な流行が始まる12月までに計画的に接種してください。特に2年生は、修学旅行前に接種を済ませておくと安心です。予防接種は約70%の人に感染予防効果が期待

## 薬 正しく使っていますか? 10月17日~23日 薬と健康の週間

### 受け取る とき

- 自分の状態を伝える
  - ・何のために必要な薬か
  - ・現在の症状、状態
  - ・ほかに飲んでいる薬
  - ・食べものや薬によるアレルギー …など。
- 薬について分からないことを聞く
  - ・飲み忘れたとき、どうするか
  - ・いっしょにとってはいけない食べもの・飲みもの
  - ・注意が必要な副作用
  - ・いつまで飲むか…など。
- 名前を確認
  - 薬の名前を確かめましょう。また、医療機関の処方薬の場合、まちがいを防ぐために自分の薬かどうか、フルネームで確認しましょう。



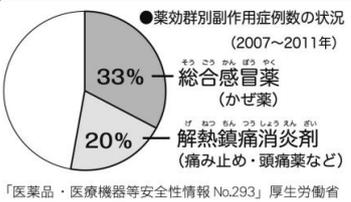
### 飲む とき

- 量
  - たくさん飲めば、よく効くというものはありません。説明書をよく読んで、必ず量を守って飲みましょう。
- タイミング
  - ・食前：食事の30分前
  - ・食後：食後30分以内
  - ・食間：食事と食事の間
- 飲み方
  - コップ1杯の水かぬるま湯で飲みます。お茶やジュース、牛乳、コーヒーなどで飲むと、薬の効き目が弱くなったり、強くなりすぎたりする場合があります。



### 気をつける こと

- 貸し借りはダメ
  - 一人ひとり体質が違うので、飲み慣れた薬が安全です。また、医療機関で処方された薬は、あなた専用のものですから、貸し借りをしてはいけません。以前処方された薬を、同じ症状だからといって自己判断で飲むのもやめましょう。
- 見た目の似ている薬に注意
  - 目薬と点鼻薬、液状の皮膚薬などは、見た目似ているのでまちがえないように気をつけて。
- 使用期限をチェック
  - 薬にも使用期限があります。ときどき期限をチェックして、古い薬は処分しましょう。



一般用医薬品の、副作用の半数あまりは「かぜ薬」と「痛み止め」によるもの。どちらも身近な薬だけに、服用するときには、じゅうぶんな注意が必要です。



- ◆眠い
- ◆頭がボーッとする
- ◆のどが渇く
- ◆胃がムカムカする
- ◆目やのどの腫れ、痛み
- ◆皮膚に赤いブツブツが出る



服用をやめ、  
→ 医師または薬剤師に相談しましょう。

飲んだ薬を持って、  
→ 急いで病院へ!!