



令和元年10月4日
流山市立南流山中学校
保健室

10月に入り、朝晩はすっかり肌寒くなってきました。季節の変わり目のせいか、体調を崩す人が多くなっています。衣服での体温調整、十分な休養、栄養バランスの良い食事を心がけて、体調不良を予防しましょう。

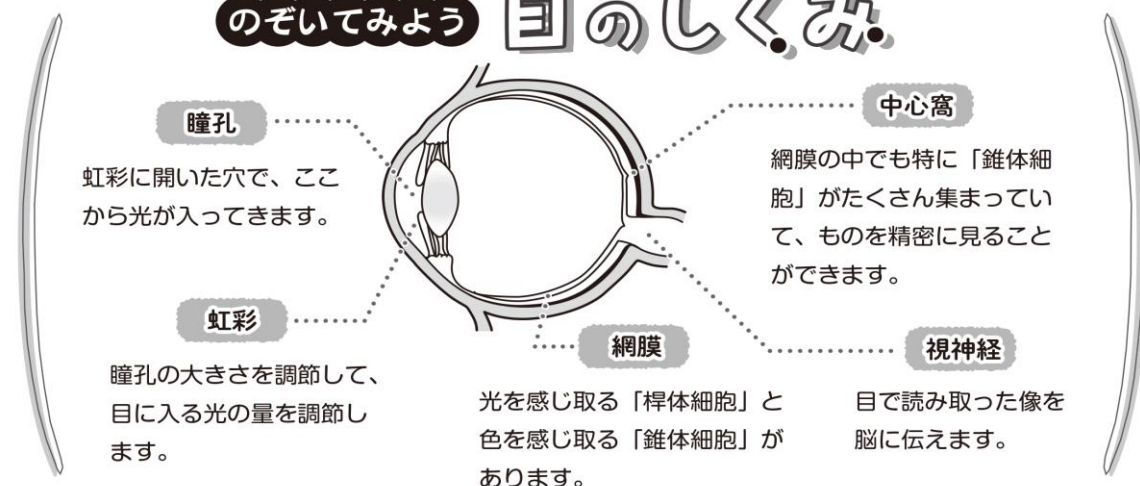
今月は、南風祭も控えています。みなさんの発表を楽しみにしています！



10月10日は“目の愛護デー”



のぞいてみよう 目のしくみ



定期的に眼科に行きましょう

1学期の眼科検診の際、度数のあっていないコンタクトレンズを使用している人がいました。ネットの普及により、簡単にコンタクトレンズを購入することができるようになりましたが、度数や目のカーブがあっていないレンズの使用、目に異常があるのに装着してしまっている等が原因で失明につながる眼障害を引き起こす危険性があります。コンタクトレンズを使用している人は、3カ月に1度専門医に診てもらいましょう。定期検診を受けることによりコンタクトレンズによる眼障害を予防し、常に適切な度数のコンタクトレンズが使えます。

視力の悪化は学力の低下につながることもあります。黒板が見えにくくなったときには、早めに眼科を受診しましょう。



さまざまな場面でお世話になる「薬」ですが、みなさんは正しく使えているでしょうか。
この機会に考えてみましょう。

薬はリスクをあわせ持つものです

病気やけがを治すのに役立つ薬ですが、体によくない影響が起こることもあります。それを、“副作用”といいます。副作用は、アレルギー反応を起こしたり、体調が悪くなったり、眠くなってしまったりと様々です。副作用は、必ず起こるものではありませんが、薬にはリスクがあることをしっかりと理解して使用することが大切です。体質や症状に合った薬を使用するためにも、医師から処方を受けるようにしてください。

解熱剤は最終手段

発熱の際、解熱剤を使用するときには十分な注意が必要です。病気を悪化させてしまう危険性もあるため、使用する場合には医師からの処方を受けて服用するようにしてください。解熱剤は最終手段です。首やわきの下を冷やしても眠れないほどの苦痛の場合に、使用するようにしましょう。



クスリも
リスクに
しそい！

薬の常識

〇×クイズ

Q. カゼは薬を飲まないと治らない？

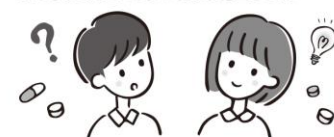
A. 答えはすべて×。

Q. 薬は決められた量の倍にしたら効果も2倍になる？

- ・カゼ薬は症状を弱めるだけ。
- ・決められた量を超えて飲むと、副作用が強く出る危険があります。
- ・薬は、人によっては体質に合わない場合があります。

Q. 友だちに自分と同じ症状が出ていたら、自分の薬をあげてもいい？

薬は正しく使えば味方になってくれますが、副作用のリスクもあります。
用法用量は必ず守りましょう。



保健室からお知らせ

10月31日(木)

学校歯科医の先生方が来校し、1年生歯周疾患テストを実施します。口腔内に出血がないかを調べるテストです。出血があると、歯周病の可能性があります。後日、お知らせを配布します。

