平成３０年１０月２３日
練馬区立石神井西中学校
保健室

涼しく過ごしやすい日が多くなり、すっかり秋らしくなりました。急に涼しくなったこともあり、体調を崩す人が多くいます。石西中は、私服の学校で、衣服での調節もしてしやすいので、身体を冷やさない工夫をして風邪などひかないようにしましょう。

ちょっとまって！ 知っていますか？薬のこと

保健室に「薬ください」と来室する人が、ときどきいます。保健室は病院や薬局ではないので基本的には渡してはいません。その理由のひとつに副作用があります。薬は逆さまに読むとリスク。薬は正しく使えば、症状を和らげてくれます。しかし、和らげるために飲んだときでさえ、「効果・効能」と同時に必ず目的から外れた副作用があることを忘れないでください。薬をリスクにしないために用法・用量を守りましょう。

薬の種類を知ろう

内服薬　口から飲む薬。胃や腸で吸収され、血液によって全身に運ばれます。				
粉薬 粉末や顆粒状の薬	錠剤 薬剤を押し固めたり、コーティングしたりした粒状の薬	カプセル 薬をカプセルに包んだもの	トローチ 口の中で溶かして飲む錠剤	シロップ 液状になった飲み薬
外用薬　塗ったり、貼ったりする薬。皮膚や粘膜から吸収される。				
貼付薬 湿布など、皮膚に貼り付けて使う薬	軟膏 皮膚に塗る薬。クリーム状の物もある	点眼薬 目の結膜に使う液状の薬	点鼻薬 鼻の粘膜に使うスプレー状の薬	座薬 肛門や膣に入れて体温や分泌液で溶かす薬

目に優しい生活していますか？

度が合わないレンズを使っていると、ピントを合わせようと目の周囲の筋肉に負担がかかり疲れ目の原因になります。定期的に検査をしましょう。

まばたきの回数減っていませんか？

瞳はいつも涙の水分によって乾燥を防いでいます。しかし、何かに熱中していると、まばたきの回数が減り乾きやすくなってしまいます。テレビやパソコン・スマートフォンなど画面を凝視している時は特に減ります。意識的にまばたきをして乾燥から防ぎましょう。

積極的に休息をしましょう！

情報の 85%は目から入る情報といわれていいます。普通に生活しているだけで、知らず知らずのうちに酷使していることも！積極的に目をリラックスさせましょう。

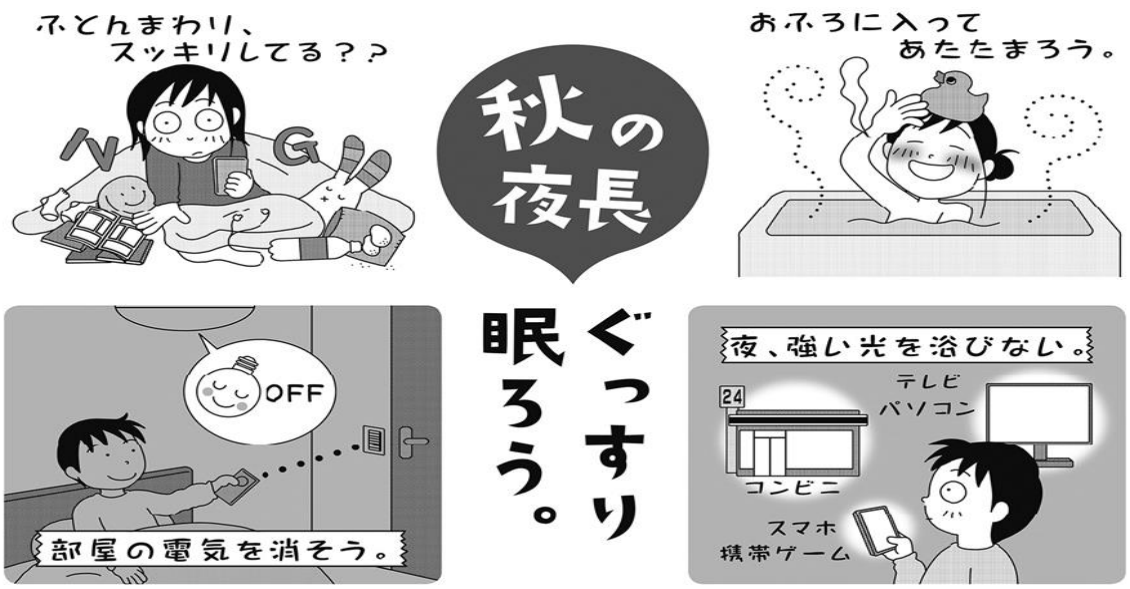
何となくで使ってない？コンタクトレンズ

中学生のコンタクトレンズの使用が、年々増えています。視力を矯正するために使っている人がほとんどだと思います。**コンタクトレンズは<u>高度管理医療機器</u>**で、心臓のペースメーカーなどと同じ体に直接影響のある医療器具です。直接目に入れるコンタクトレンズ、しっかりとした知識を知り、正しく使用しましょう。

コンタクトレンズの使い方を見直そう！

1 day や 2week など使用期間が決まっているのを守らずに使っている。	どうしてダメなの？	使用期間を守らずに使うと安全性や耐久性に問題がでます。割れてしまうこともあります。
装着時間なんて関係ない！寝る時も付けっぱにしてしまう。		目も呼吸をしています。目が酸欠状態になり、眼病の原因になります。
目に少しの異常があるときでも、いつも通り使用している。		異常は目からのサインです。見えないから、メガネがいやだからという理由で使い続けいると重篤な眼病になることがあります。
レンズの手入れは保存液のみ！こすり洗いなんてしていない。		タンパクなどの汚れが蓄積されて、眼病の原因になります。
コンタクトレンズを病院に受診をしないでネットで買ってしまっている。		受診をせずに自分の眼にあっていないレンズを使うことによって眼障害が起きることもあります。
おしゃれ用のカラーコンタクトレンズをネットや量販店など売っている安価な物を使っている。		普通のコンタクトレンズに比べ酸素の透過性が悪く、また粗悪品も多いため、角膜に傷がつくなどトラブルが多く発生しています。

忘れないでね？ケースとメガネ！

保健室に目が痛いと来室し、コンタクトレンズを外すように話をしても、ケースがないから外せない。外すと見えないし、メガネ持ってきてないという人が多くいます！トラブルがある状態で使い続けると症状が悪化してしまいます。

コンタクトレンズを使ってる人は、必ずケースとメガネを持って来ましょう！