

新学期も1か月が過ぎ、生活リズムも戻ってきた頃でしょうか？中間テストの後には体育祭があります。体育祭の練習やクラブ活動で疲れがたまっているかもしれません。夜は早めに休み、体力回復に努めましょう！

10月10日は、「目の愛護デー」です。

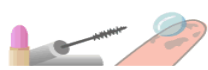
目は心の窓ともいわれ、心身の状態も表します。知らず知らずのうちに目に負担をかけているかもしれません。保健室には、コンタクトレンズのトラブルを訴える生徒がよく来ます。コンタクトレンズは視界を良好にする便利なものですが、間違った使い方をすると、目に重篤な障害をもたらすものでもあります。

正しく使っていますか？



👉 こんな使い方していませんか？危ないですよ！！ 👈

汚れや化粧品をついた手でレンズに触れる。



レンズケースが汚れていても気にしない。



左記のような使い方をしていると目のトラブルにつながります。目のトラブルは、甘く見て放置していると症状が重くなり、治療に大変な時間を要します。

こすり洗いをしない。



交換期限が過ぎたレンズを使っている。



友達レンズを借りて使う。



終日装着レンズをつけたまま眠ってしまう。



レンズの保存に水道水を使っている。



☆コンタクトレンズは必ず眼科で自分の目に合ったものを処方してもらってください。装着していて少しでも異常を感じた場合はすぐにレンズを外し、眼科を受診するようにしてください。

10月17日～23日  
薬と健康の週間

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。

薬は、病気やけがの治療に効果、効能がある一方、副作用というリスクを併せもつものです。薬を安心して使うためには、薬に関するリスク、正しい使い方や保管方法を知ることが大切です。



### 処方薬と市販薬の違い

	処方薬	市販薬
選び方	症状や体調に合わせて医師が処方	自分自身で選択
購入先	処方せんを扱う調剤薬局	薬剤師などがいるドラッグストア
使用方法	医師の指示に従い使用する	薬剤師のアドバイスや説明書に従い自分の判断で使用
効き目	(比較的)強い	(比較的)弱い

上の表のように、処方薬、市販薬には違いがあります。体質によって合う薬、合わない薬があります。それぞれの症状や体質に合わせて使う必要があるため、保健室では内服薬を出すことはできません。病院で処方してもらった薬を友人からもらったり、あげたりすることも危険なのでやめましょう。



### 体育祭を100%頑張るために

- ★前日の夜は睡眠をしっかりとりましょう！
- ★当日は朝ごはんをきちんと食べましょう！
- ★水分をこまめに補給し熱中症を予防しましょう。
- ★競技前後にはケガを予防するためにストレッチをしましょう！

