



保健だより

昌平中学・高等学校保健室

ようやく暑さが落ち着き、朝晩を中心に涼しさが感じられるようになりました。10月は衣替えの時期ですが、日中と朝晩の気温差が大きいので、その日の気候に合わせ、制服の中にベストやカーディガンを着用して『脱ぐ』『着る』の調整をしてください。

急な暑さ、寒さによる風邪や体調不良を予防しましょう。



薬を正しく使おう！

近年、スーパーやコンビニでも買えるものもあり、より身近になった印象があります。

ただ、その手軽さや便利さから、簡単に飲んだり使用することは大変に危険です！！

薬は使用する前に説明書をよく読んで、決められた量や使い方を守ってください。また、医師の処方箋を「自分と似たような症状だから・・・」と、人にあげることは絶対にやめてください。

NG 牛乳やジュースで飲む

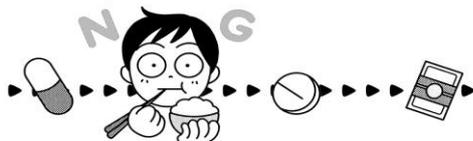
おなかに入れば いっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

NG 食事と一緒に飲む

食間？食事中？



食前 食前 30～60分
食中 ここは NG
食後 食後 30分以内
食間 食後 2時間 くらい

食事中＝食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

NG たくさん飲む

早くなおりますように～！



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

正しく使しましょう。
読んで、用法・容量を守って
間違った使い方はリスクではありません。説明書をよく

NG あげる

わたしの、あげる～♪



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。



カラーコンタクトレンズのこと



カラーコンタクトレンズは、眼科で医師の処方箋がなくても雑貨店、ドラッグストア、インターネット通販などで手軽に購入できます。しかし、視力矯正を目的としたコンタクトレンズと同様に「高度管理医療機器」です。これは、目にとって障害のリスクが高いことを意味しています。

カラーコンタクトレンズによる障害

コンタクトレンズは、レンズを装着中に目に必要な酸素が十分に届くことが大切です。

しかし、カラーコンタクトレンズは色素で着色された部分がじゃまをして、目に必要な酸素が届かない場合が多く、酸素不足で目の表面（角膜上皮）にキズをつけることがあります。また、着色部分がはがれて、角膜に付着することもあります。

キズがついて「目が痛い」と思いながら装着を続けていると、キズから細菌などが入り、最悪の場合、視力障害や失明することもあります。

おしゃれ用カラコンは、美容目的がほとんど。

学校では美容は必要ありません！！

「まっすぐ」はNG？ストレートネックとは

背筋を伸ばしたよい姿勢のイメージから「首もまっすぐのほうがいいんじゃない？」と誤解している人もいますが、首の骨（頸椎）には本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあります（前方に少し曲がっています）。

ところが、猫背などのよくない姿勢、パソコン・スマホの画面を見ながらの長時間作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんとカーブが消えてまっすぐなままになり、首の痛み・肩こり・頭痛、進行するとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が現れます。この状態を『ストレートネック』といいます。

普段からよい姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作はこまめに休憩をとって長時間続けないようにするほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にするとよいですよ。

