

令和4年 10月 富山県立魚津高等学校 保健室

朝晩の気温差に注意しよう!

最近では最高気温が20度以下になる日もあり、朝晩はかなり冷え込んでいます。 10月になってからは、冷えによる体調不良の訴えも増加してきました。寝る前には明日の天候や気温を確認し、温かい格好や布団で寝ましょう。また、冷えで体調を崩しやすい人は、カイロや膝掛けなどの体を温めるものの準備を忘れずに。



その医薬品、正しく使えていますか?

誰しも一度は、体調不良の時などにくすりを飲んだ経験があるのではないでしょうか。昨年、魚高生(当時の3年生)に『健康のセルフチェックに関するアンケート』をとった結果、体調不良時に"何らかの対応をする"と回答した88.4%の生徒のうち、半数近くの48.9%が"服薬をする"と回答しました。

しかし、保健室に来室した生徒にくすりについて質問してみると、「*親から渡され、何のくすりか分からない」「以前病院でもらったくすりが余っていて、今回も似たような症状だったので飲んだ」*など、くすりを正しく使えていない生徒も少なくありません。

••••••••••••••••••••••••••

0.00.00.00.00.00.00.00.00.00.00.00

医薬品には、病院などで処方される「医療用医薬品」と、薬局などで 自ら選んで購入する「要指導医薬品」「一般用医薬品」があります。 家にあるくすりや、 よく服用するくすりを 確認してみよう!

医療用医薬品		医師や歯科医師が 処方する薬	患者の症状・体質に合わせて、医師や歯科医師が処方するもの。医薬品の種類や量が書かれた「処方箋」を薬局に持っていき、薬剤師から説明を聞き、受け取る。
要指導医薬品		一部のアレルギー薬など	医療用医薬品から OTC 医薬品(※) になって間もないものや 劇薬などがある。処方箋なしでの使用における安全性が不確 定なため、薬剤師の説明を聞かなければ購入できず、インタ ーネットでの販売も禁止されている。
一般用医薬品	第1類 医薬品	一部の解熱鎮痛剤、 胃腸薬など	副作用や相互作用などで安全性上、特に注意を要するもの。 薬剤師の説明を聞かなければ購入できない。
	第2類 医薬品	主なかぜ薬、解熱鎮痛剤など	副作用、相互作用などで安全性上、注意を必要とするもの。そのうち特に注意を要する成分を含むものは「指定第2類医薬品」とされ、数字の「2」を〇や口で囲んでいる。
	第3類 医薬品	主なビタミン剤、整 腸薬、消化剤など	副作用、相互作用などで安全性上、多少の注意を必要とする もの。

※Over The Counter の略で、要指導医薬品と一般用医薬品の総称であり、市販薬・家庭薬・大衆薬とも呼ばれている。

私たちには身体を回復させようとする「自然治癒力」が備わっています。医薬品は病気やけがを早く治したり、症状を抑えたりするものですが、適切な運動・食事・休養及び睡眠をとって、健康な身体をつくるのはあなた自身です!

高山

7

低



* コンタクトレンズ。

正しい使い方で快適な学校生活を! 使い方





2weekソフト コンタクトレンズを 使用中

$oldsymbol{\mathsf{A}}$ さん

レンズケアはちゃんとして いるけれど、時々、忘れて しまいそうになることも…。



寝坊しちゃった! 早くレンズをつけなきゃ!

石けんで手を洗い、 慌てずゆっくりつける

ないかなどもつける前に確認を。

がさらいしてみましょう。

起きてすぐに、 急いでつける

コンタクトレンズは正しく使用しないと、目の病気やトラブルの元となります。

コンタクトレンズをつけて学校生活を送っているAさんの1日から、正しい使い方を

ここに注意! レンズを触る前は必ず手を 洗い、汚れやゴミがつかないようにしま しょう。慌ててつけると、目につめがあ たってしまう危険も。レンズが欠けてい



装着完了! レンズケースを片づけよう

レンズケースの中の 😉 保存液を捨て、

すすぎ洗いをして乾かす

保存液が入ったままの 状態で片づける

ここに注意! 雑菌の繁殖を防ぐため、レン ズケースを洗い、自然乾燥させます。雑菌 。 がついたレンズを目に入れると、感染症や

炎症の原因となります。また、長く使うと汚れが蓄積するので、 1.5~3カ月を目安に新品に交換しましょう。





も^{しも}
(こんな症状があれば コンタクトレンズを 外そう



目が乾き、目とレンズの間の涙が不足すると、 レンズが張りついて、目を傷つけてしまうこと

も。メガネと予備のレンズ ケースはいつも持ち歩きま







家に帰ったら すぐにレンズを外す 休憩してから レンズを外す



ここに注意! 休憩するつもりが、レンズをつけたままうたた寝… なんていうのはNG。レンズを長時間つけていると目が酸素不足 になります。また、寝ている間はまばたきをしないため目が乾き、 レンズが張りつきます。無理に外そうとすると目を傷つける危険 があるので、帰ったらすぐ外しましょう。

明日もつけるからレンズを洗って保管しよう

専用のケア用品で(ら) レンズを洗浄・消毒し、 新しい保存液に浸ける

レンズを水道水で洗い、 水に浸ける



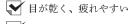
ここに注意! 2 week用など繰り返し使う レンズは、専用のケア用品を使い、添付 文書などに記載の方法で洗浄・消毒しま しょう。レンズの使用期限を超えていな いかも、しっかり確認を。





こんな症状はないかな?

✔ 目の痛み、かゆみ、充血、異物感など



₩ 視力が下がった

ンタクトレンズは「医療機器」 です。3カ月に1回は眼科で

诊てもらいましょう。

気になる症状がある時 も、すぐに使用をやめ、 医師に相談してください。 [



ここで説明した 「正しい使い方」は

相談室

「緊張や不安を感じやすい」、「つい頑張りすぎちゃう」、「人に気を遣いすぎて疲れちゃう・・・・・」。みなさんにも こんなことありませんか?「ちょっと誰かに話を聞いてもらいたい!」と思ったら、スクールカウンセラーの先生に相 談ができます。相談を希望する場合は、担任の先生や保健室に知らせてください。保護者の方も相談可能です。 いつでも気軽に担任までご連絡ください。

<教育相談の実施日> 11月18日(金)、12月16日(金) 13:30~17:00