



ほけんだより 10月号

スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、読書の秋…。みなさんはどんな秋を過ごしていますか。益子中学校では、運動会や各種新人大会、芸術祭、聖が丘祭と様々な行事が続いています。多くの経験を通して、健康な心と体を育んでいきましょう。
また、朝晩と日中の気温差で体調を崩す生徒が増えてきています。衣服で体温調節を行い、バランスの良い食事や十分な睡眠などで健康管理に気をつけましょう。

10月10日は
目の愛護デー
～目にやさしい生活
心がけていますか？～

長時間近くを見続けられない
「モヤモヤキナッテ…」

正しい姿勢で勉強しよう
「おぼろなの？」

前髪、目にかかっている？
「どー見てるの？」

バランスのとれた食生活
目にいいのは
ビタミンA・B1・B2

たまにはゆっくり
遠くをながめて…

子どもにも増加中！眼精疲労に「用心」



作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされていましたが、最近はゲームやパソコンの家庭への普及で子どもにも増加しているようです。心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけてください。

注意！こんな相談が増えています！
「コンタクトレンズの使用を始めてから、ものすごく目が乾くようになり、コンタクトがくっついて外しにくくなっている」
「最近、頭痛や吐き気を感じる事が多くなった。健康診断で視力が落ちていたけど、まだ病院に行っていない」
という相談が増えています。コンタクトレンズは**医師の処方箋のもと処方されている医薬品**です。ソフトレンズとハードレンズでは連続使用可能時間が違うので、生活に合わせて処方していただきましょう。また、間違ったコンタクトレンズの使用を続けると眼疾患を発症することがあります。必ず定期検診を受け、症状について医師に相談しましょう。
視力が落ちていることにより、頭痛や吐き気などの身体症状が出る場合があります。日常生活に支障がありますので、早期に受診し、視力の矯正や日常生活の改善に努めましょう。



薬物乱用防止教室を実施しました

H27. 9. 11

6校時 全校生徒対象
集会の運営は保健委員会
の生徒が担当しました。

10月17日～10月23日は「薬と健康の週間」です。それに先立ち、9月に全校生徒を対象とした薬物乱用防止教室を開催しました。今回は、県東健康福祉センター生活衛生課の北林様を講師にお迎えし、学校薬剤師の小林先生にもご出席いただきました。主な講話の内容は以下の通りです。

①日常生活と薬について

薬は体調を崩した際、治療するために飲むイメージがある。しかし、人間の体には「自然治癒力」という自分の力で体調を戻そうとする能力があるので、その能力をより発揮しやすいように服用するのが薬である。「薬と薬」「薬と食べ物」「薬と人」の関係で、服用する量や種類が決められているので、同じ症状だからと言って自分に処方されている薬を他者に譲ることはしてはいけない。逆に、同じ症状だからと言って他者から薬を譲ってもらうこともしてはいけない。(薬物乱用になる。貼り薬や塗り薬も同じ)



②薬物の種類について

麻薬や覚醒剤など、法律で使用を禁止されている危険薬物がある。危険ドラッグは、ハーブやお香など、わかりにくい商品名で販売されている。これらの薬物は、一度使用しただけでも薬物乱用になり、犯罪。また、体への害は非常に大きく、幻覚や幻聴などが聞こえたり、繰り返し使いたくなるような成分が含まれている。場合によっては、一度の使用で死んでしまうことがある。原因は、危険薬物を使用することで脳に異常が発生し、幻覚や幻聴を見せるだけではなく、人間が生きるために必要な心臓や脳の働きを止めてしまうから。

③もし、危険薬物の使用を勧められたら

ハッキリと断ることが大切。たとえ、信頼している友人や先輩であっても、怪しい物は絶対に使用しないという強い心を持つことが必要。薬だけで簡単に痩せられる、集中力が高まるという物はない。また、そのような場所に行かないことも大切。どうしても断り切れなときは、その場を離れる、違う話をしてみる、相手が言っていることをひたすら繰り返してみるなども有効な手段。



★今回学んだように、たとえ市販薬であっても副作用が出る可能性があるため、学校では内服薬を渡せません。頭痛などで薬を服用したい場合は、保護者の承諾を得てから持参してください。

*県東健康福祉センター北林様、小林学校薬剤師様、ありがとうございました。