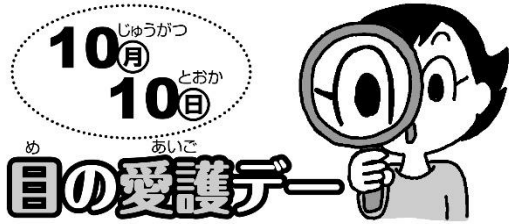


# 10月 保健だより

夕暮れが少しずつ長くなる今の時期を「秋の夜長」といいます。ゆっくりと過ごせる時間として、昔から大切にされてきました。暑さも落ち着き涼しい季節になってきました。読書をしたり、音楽を聴いたり…趣味を楽しんでみてください。忙しい毎日ですが、秋を楽しむゆとりを持てるといいですね。

2019年  
第7号

三和中学校  
保健室



10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは、外界の情報を五感（視覚、聴覚、触覚、臭覚、味覚）で入手しています。その中でも、視覚で約80%の情報を得ているといわれています。目は大変小さな臓器ですが、重要な役割を持っています。

## コンタクトレンズは「高度管理医療機器」です



三和中でも、コンタクトレンズを使用している人が多くなってきました。コンタクトレンズは、「高度管理医療機器」と呼ばれるものです。2005年4月の薬事法の改正により、コンタクトレンズは透析器、人工骨、人工呼吸器などと同様の高度管理医療機器として、副作用・機能障害を生じた場合の人体へのリスクが高いものと、位置づけられました。間違った選択や、使い方をすると、失明する可能性があるということです。

コンタクトレンズを使用している人、また、これから使用しようかな、と考えている人は以下のことを守りましょう！

### ① 眼科受診をしてから購入する。

コンタクトレンズは医療機器であり、眼科の処方を受けて購入することができます。インターネットや雑貨屋でも購入できますが、トラブルが起きることが多いのです。コンタクトによる目のトラブルを起こした人の多くは、眼科を受診していなかった人です。

### ② 使用期間を守る。

1Dayなのに何日も使用したり、2Weeksなのにそれ以上使っている人はいませんか？使用期間を守っていないコンタクトレンズには、雑菌がわいたり、使用中に破損することもあります。カレンダーなどに開封日を記しておき、それ以上使用しないようにしましょう。

## ..... -インフルエンザの予防接種を受けましょう- .....

10月に入り、インフルエンザ予防接種の予約を開始した医療機関もあります。一般的にインフルエンザの流行時期は12月～翌3月頃です。これに備えて遅くとも12月までに接種を終了するとよいです。また、予防接種を受ければ絶対にインフルエンザにならないというわけではありません。しかし、かかったときの症状を軽くしたり、合併症を起こすような重症化を防いだりできます。自分のためにも、そして、集団生活の中での流行を防ぐためにも、予防接種をすることをおすすめします。



「薬と健康の週間」というものがあります。医薬品を正しく使うことの大切さを啓発する週間です。薬は『治す』ことを手助けするという良い効能だけでなく、誤った使い方や使う人の体質・体調によって、副作用を引き起こす危険性もあります。薬について、正しい知識を身に付けて、上手に活用しましょう！

## 「薬」の役割ってなんだろう？～正しく使うために～

<p><b>細菌やウイルスをおさえる</b></p> <p>さまざまな病気の原因となるのが細菌やウイルスです。薬には、細菌やウイルスをおさえて、取りのぞく役割があります。</p>	<p><b>症状をやわらげる</b></p> <p>熱や痛み、だるさなどのからだの症状だけでなく、気分がすっきりしないと、いった心の症状をやわらげる役割もあります。</p>
<p><b>抵抗力を高める</b></p> <p>からだの抵抗力を高めたり、病気にかかるのをふせいだります。</p>	<p><b>からだの状態を知る</b></p> <p>病気にかかっているかや、病気の状態を調べる検査でも薬が使われることがあります。</p>

10月17日～23日 薬と健康の週間

<p>正しく、安全に使うための</p> <p><b>薬の常識</b></p>	<p>薬にも、タイムリミットがあります</p> <p>薬の容器に書いてある使用期限をチェック。</p>
<p>「あなたの薬」はあなただけのもの</p> <p>体質によって、合う薬・合わない薬があります。</p>	<p>服用量・使用方法を守りましょう</p> <p>② 説明書や医師の指示に従って。</p>

## 薬の正しい使い方って？

- 受け取るとき
  - ・自分の状態を伝える
  - ・薬について分からないことは聞く
  - ・名前を確認する
- 飲むとき
  - ・量
  - ・タイミング
  - ・飲み方
- 気をつけること
  - ・貸し借りはしない
  - ・見た目の似ている薬に注意する
  - ・使用期限をチェックする