



保健だより - 10月号 -

土浦第一高等学校 定時制保健室

10月17日～23日は

「薬と健康の週間」

げんだい 現代社会において、^{くすり わたし}薬は、私たちが日々^{けんこう す}健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。

しかし、^{の かた つか かた まちが}飲み方・使い方を間違えるとかえって^{けんこう がい}健康を害することにも、^{あんぜん きめ}つながってしまいます。安全と正しい効き目のためには？

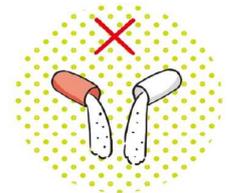


● ^{つか せつめいしょ}使用前に説明書
(^{こうのう が}効能書き)を
よく読む



● ^{ようほう ようりょう}用法・用量を
^{かなら まち}必ず守る

● ^{の くすり}飲み薬はコップ
^{いっばい}一杯くらいの
^ゆ水かぬるま湯で



● ^あカプセルを開ける
など、^{かっ て}勝手に手を
^{くわ}加えない

とくべつ 特別なこと？

みぢか 身近な **薬** と **「薬物乱用」**

やくぶつらんよう 「薬物乱用」という言葉から、みなさんはどんなイメージをもつでしょうか？

多くの人は^{かく ざい}覚せい剤や、^{ことば}大麻、または^{たいま}タバコや^{ほうりつ}アルコールなどといった、法律で^{しよじ}所持や^{しよ}使用が^{きんし}禁止・^{せいげん}制限されている^{やくぶつ}薬物などを^{おも}思い浮かべるかもしれませ

ん。確かにこれらは、^{たし}依存症をはじめとして^{いぞんしよ}心身に^{しんしん}深刻な^{しんこく}影響を^{えいきよう}及ぼすものが多く、その^{らんよう}乱用の^{もんだい}広がりは長年にわたって大きな社会問題になっていますね。



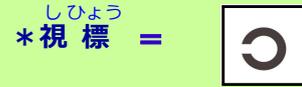
では、一方、^{ふだん}普段から^{わたし}私たちの^{みぢか}身近にある^{くすり}薬はどうでしょうか。実は、^{じつ}一般的な^{いっばんてき}誰もが^{つか}使っている^{くすり}薬でも、^お同じようなことが起こりうるのです。ドラッグストアやコンビニ…最近では^{さいきん}薬は^{くすり}いっそう^{わたし}手に入りやすくなり、^{しんとう}私たちの生活に浸透して^{まも}きました。しかし、^{ようほう}用法・^{ようりょう}用量を守らなかつたり、^{もくてき}本来の^{はす}目的から^{つか}外れた^{かた}使い方を^{くすり}したりすれば、^{やくぶつらんよう}こうした^{もんだい}薬でもやはり「薬物乱用」にあてはまるのです。



^{くすり}薬は^{ともな}どんなものでも『**リスク**』を^{ぜったい}伴います。絶対に^{わす}忘れないでください



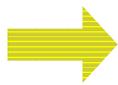
学校の視力測定は、学校生活を支障なく送れるかどうか、調べるために0.3、0.7、1.0の三つの大きさの違う視標で測定をしています。



*視標1.0が見える「A」は医学的に正常な視力とされています。

*視標0.7が見える「B」は、学校生活にはほとんど支障のない見え方です。

*視標0.3が見える「C」は、教室での授業に多少の影響が見られるため、教室の座席を真ん中より前にしたり、メガネやコンタクトレンズの装着や調整など何らかの対策を必要とします。



目を細めて黒板を見ている人は、担任の先生に言って、教室の座席前のほうにしてもらいましょう。

*視標0.3が見えない「D」は、教室の最前列でも黒板の字が見えにくいために、メガネやコンタクトレンズの装着や調整など早急な対策が必要な視力です。



5月におこなった視力検査で「C」または「D」の視力の方は、「受診のお勧め」の通知を受け取っていると思います。目の病気で視力が低下する場合もあるので、眼科で診察を受けてください。そして視力の低下が、近視や乱視などの屈折異常と診断された場合は、メガネやコンタクトレンズで視力を「B」または「A」の視力に調整してもらった上で、学校生活を送って欲しいと思います。

おぼえよう!

目薬の使い方

1 目のまわりのよごれをふき取り、
手もせっけんできれいに洗っておく。



2 顔を上に向けて、
指で下まぶたを広げる。



3 容器の先が目やまつ毛にふれな
いように、下まぶたに液を1滴
(または決められた量) 落とす。



4 そのまま目を閉じ、目がしらを
おさえてしばらく待つ。
まばたきはしない。



5 目薬があふれたら、
必ずふき取っておく。



