

ほげんたより



高林中学校保健室
養護教諭
石戸 凌子
R5. 10. 4

日中も肌寒いと感じる日が多くなり、着る物も長袖を選ぶようになると季節の変わり目を感じます。今月は文化祭や、駅伝大会なども控えています。疲れが残らないよう早めに休養し、体調やけがなど悪化しないようにしましょう。

10月の保健目標

『目の健康を守ろう』

スクールカウンセラー来校日

10月20日(金) 11月2日(木)

※相談を希望する人は、担任又は係(石戸)まで、お気軽にお知らせください。

10月10日は目の愛護デー

病院に行きましょう！～視力・眼科の受診カードを10月5日に再配付します～

受診率%	1年生	2年生	3年生
視力・眼科	62%	30%	67%

早めの受診を心掛けましょう。御協力よろしくお願いします。

☆11月は「^{いい}11月8日」に因んで、^歯歯科検診の受診カードを再配付します。

目と視力の・・・なぜ？なぜ？

Q. 視力が悪くなったただけなのに病院に行かなきゃ行けないの
なぜ？なぜ？

A. 人は多少視力が下がってきていても、日常生活にあまり支障がないため気づきにくいと思います。そのため放置しがちですが、視力低下は深刻な眼科疾患が疑われることもあり、その場合は早期に適切な治療を受けないと視力を回復できないこともあります。よって、視力が低下した場合は早く眼科に行くことをお勧めします。

Q. コンタクトを使用するのに病院に行かなきゃいけないの
なぜ？なぜ？

A. ①間違っただデータのレンズを自己判断で使用するのを避けるため
②安全で適切なコンタクトを選択するため
③病気に気づかないままコンタクトレンズを使用し続けるのを防ぐため
④処方されたレンズが合わなかったときのリスクを減らすため

10月2日（月）薬物乱用防止教室がありました！！



薬物乱用防止指導員（薬剤師）長谷川様をお招きして、全学年を対象に薬物乱用防止教室を開催しました。



準備・司会進行は保健委員会の生徒が頑張ってくれました！
お礼の言葉は、保健委員長の安達亮晴さんでした。

講話では、薬物乱用とは何か、自分の体や心、周りの人にどういった影響を及ぼすかということだけでなく、何事においても正しい知識を持つことが自分自身の人生を健全で豊かにすることができるというお話がありました。内容を一部御紹介させていただきます。

- ・医薬品においても、用法や用量を守らず使用すると薬物乱用となり、心や体に影響すること。
- ・薬物乱用をすると脳の仕組みが破壊され、使う前の状態に戻ることはできないこと。
- ・薬物により性格や生活習慣が変わると社会や周りの人々に重大な影響を与えること。
- ・自分を知り、周りの大切な人を思うことで薬物を断る勇気を持つことができること。
- ・困った時は一人で悩まず相談をすることが、自分も周りも守ることにつながる。

昨今、若者のオーバードーズ¹が急増しています。傾向として女性が8割、特に学生が多くなっています。中学生になると、薬の管理をお子様自身が始める御家庭も多いと思います。しかし、その市販薬が薬物乱用の入り口となる可能性があることから、用法用量や服用、購入のルールの確認などは、保護者の力が必要であると感じました。この講話が薬物乱用や市販薬の使用、薬の管理について御家庭でもお話しする機会になると幸いです。

毒と薬は表裏一体

「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」
—スイスの医学者 パラケルスス

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決まられています。きちんと守って使用してくださいね。

1 せき止めやかぜ薬など、市販薬の過剰摂取