

保健だより 10月号

2017年10月2日

潮来高等学校

保健室

秋は、スポーツに芸術、読書、そして食欲など、さまざまなことばと組み合わせられる季節です。「スポーツなら何でもおまかせ!」「スポーツは苦手だけど、音楽は好き♡」「読書なら何時間でもできる」「食べることが大好き!」・・・どんな人にも楽しみが見つけれられる季節ともいえます。あなたの秋の楽しみは、何ですか?元気いっぱい楽しんでくださいね!



コンタクトレンズを正しく使おう!

コンタクトレンズは、使い方を間違えると目の障害につながることも。こんなことしていませんか?

- はずすのが面倒なので、つけたまま寝る日がある。
- 交換の時期がきたけれど、きれいだからもうちょっと使う。
- 友達とカラコンの貸し借りをしている。
- カラコンを普通のコンタクトに重ねて使っている。
- 目が痛いときは、目薬をさしながらごまかす。

コンタクトレンズは医療機器です!

医療機器は、体への影響の程度によってクラス分けされています。コンタクトレンズはクラスⅢの「高度管理医療機器」。「不具合が生じた場合、人体への影響が大きいもの」とされています。カラコンも「高度管理医療機器」。通販などで海外から送られてくるものの中には、粗悪品もあるので注意を!

★コンタクトの正しい使い方★

- 装着する前に必ず眼科医の検査を受ける。
- 眼科で自分にあったレンズを選んでもらう。
- 装着の前には手を洗う。
- レンズにキズや破損がないか確認する。
- 交換サイクルを正しく守る。
- 装着時間をこえないように。
- レンズのケア用品の取り扱い方法を守る。
- 異常を感じたら、すぐはずして眼科へ。
- 調子がよくても眼科での定期検診は必ず受ける。



薬を安全に使うために

飲む前に、読む!

薬の添付文書には、重要な情報が書かれているので、必ず読むこと。薬について分からないことがあるときは、医師や薬剤師に質問しましょう。

異常を感じたら、使うのをやめる!

薬を使い始めてから、症状が悪化したり、他の症状が現れたりしたときは、すぐに使うのをやめ、薬を持って受診しましょう。



薬ではなく「食品」です

サプリ(サプリメント)は、不足しやすい栄養素などを補うことを目的としたもので、「健康食品」「栄養補助食品」とも呼ばれ、法律上は「食品」に分類されます。

血圧や血中脂肪のコントロール、お腹の調子を整えるなど、体の働きに特定の効果を持つと認められたものは、「特定保健用食品(トクホ)」「栄養機能食品」として、効果を表示しています。

でも、サプリは、あくまでも健康を「補助」するもの。サプリに手を伸ばす前に、まず、バランスのよい食事や生活習慣について考えてみてください。



10月10日は、目の愛護デー

自分の視力が気になる人は、空いている時間に、保健室へ測定に来てくださいね。

