

朝晩と日中の気温差が大きくなり、かぜ気味の人が増えてきました。天気予報をチェックし、気温や体調に合わせて衣服を調節しましょう。また、学習したことを記憶として定着させるためにも、睡眠はきちんととることが必要です。考査期間中も、大きく生活リズムを崩さないように注意しましょう。



クスリも 10月17日～23日 薬と健康の週間 リスクに 薬の常識 OXクイズ

Q. カゼは薬を飲まないで治らない？

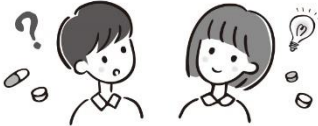
A. 答えはすべてX。

Q. 薬は決められた量の倍にしたら効果も2倍になる？

- ・カゼ薬は症状を弱めるだけ。
- ・決められた量を超えて飲むと、副作用が強くなる危険があります。
- ・薬は、人によっては体質に合わない場合があります。

Q. 友だちに自分と同じ症状が出ていたら、自分の薬をあげてもいい？

薬は正しく使えば味方になってくれますが、副作用のリスクもあります。用法用量は必ず守りましょう。



重い副作用やアナフィラキシーを起こすことも！

薬局などで購入できる一般用医薬品は比較的安全と考えられていますが、**かぜ薬や痛み止めでも、重い副作用で死亡したり、後遺症が残ったりする症例が報告されています。**医薬品を使用するときは、説明文書をよく読み、正しく使用することが大切です。友だちに医薬品をあげたり、友だちからもらったり、家族が病院で処方された医薬品を他の人が使ったりしてはいけません。

大切にしていますか？あなたの目

目の健康をチェックしてみよう 当てはまる項目が多い人は要注意！

●いつもスマホを30分以上連続で使っている 	●パソコンなどを使うと目がかわく 	●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている 	●目が赤く充血している
●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている 	●黒板の文字が見えにくい 	●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする 	●前髪が目にかかっている

☆黒板の字がぼやける、前より見えにくくなった、という人は、視力を測定してみましょう。

☆健康診断後、眼科を受診したり、メガネを購入したりした人は、保健室まで連絡してください。

知らないといけない!? コンタクトレンズの常識

知らないといけない!?

危険! コンタクトレンズは、目の状態によってはつけられなくなることがあります。外出先で目にゴミが入ったりしてコンタクトレンズを外す場合もあるので、いざというときのためにメガネは必ず持ち歩きましょう。

コンタクトレンズをつけているから、メガネはいらないよね?



危険! たとえ痛みがなくても放置すると危険です。かゆみ、めやに、充血などの異常があったときはコンタクトレンズの使用をやめて、必ず眼科を受診してください。

コンタクトレンズを信じておぼろ

ソフトコンタクトレンズ	ハードコンタクトレンズ
コップに入れた保存液に浮かべて光に透かして見ます。	水気を取り除いてから光に透かして見ます。



変形や白濁などの汚れがあったら、ケアを見直しましょう。

危険! 一度でも外したら装着してはいけません。1日使い捨てタイプはレンズが薄く、十分なこすり洗いに耐えられません。薬や汚れを落とせないため、感染の危険があります。

1日使い捨てのコンタクトレンズ、外してもすぐならもう一度つけてもいいでしょ?

1 day以外は?

コンタクトレンズの正しいケア

5つの鉄則

- 毎日こすり洗いをする
- 眼科医から指導されたケア用品を使用し、変える場合は相談する
- レンズやケア用品の添付文書をしっかり読む
- つける前と後に必ず洗浄する
- ケアに水道水は使わない



危険! 医師の指導を受けた連続装用のレンズ以外は、外しましょう。少し曇るつもりがいつの間にかカクカクということもあります。目を閉じている時間が長くなると涙や酸素が不足して、目が乾燥したり充血するなど、トラブルのもとになります。

曇り程度ならコンタクトレンズをつけたまま寝てもいいでしょ?



危険! 洗剤の粒子が目やレンズに残ってしまい、目の表面を傷つける危険があります。コンタクトレンズは必ず外すこと。そして、洗剤が残らないようしっかりと洗い流しましょう。

洗顔時もコンタクトレンズをつけっぱなし



危険! きれいに見えても、ケースに菌が繁殖している場合も。その菌が付着したレンズを目に入れると、感染症や炎症の原因になります。毎回洗って自然乾燥させ、定期的に交換しましょう。

私のコンタクトケース、まだきれいだし、洗わずに使ってもいいよね?

交換の目安は?

ソフトのケースは 1.5~3か月
ハードのケースは 6か月~1年

コンタクトケースの正しい使い方

- レンズの左右がわかりやすいものにしなす。
- 自分でシールを貼るなどの工夫をするのも良いですね。
- ハードの場合は、きちんとレンズを固定できるものを。



コンタクトレンズは目に直接触れるもの。少しの気のゆるみから扱いを雑にすると、思わぬケガや病気のもとになります。

コンタクトレンズのトラブルを防ぐために

コンタクトレンズは眼科医で処方してもらう

コンタクトレンズをトラブルなく安全に装用するためには、眼科医に目の状態に適したコンタクトレンズを処方してもらい、装用方法、レンズケアの指導を受け、それを守る必要があります。眼科医の処方を受けずにインターネットや量販店などで購入して使用していると、目のトラブルを引き起こすことも…！特に、「見えにくくなったから」と自分の判断でレンズの度数を変更することは危険です。スマートフォンの使い過ぎによる目の疲れで視力が下がっている場合、単に度数を上げるだけでは眼精疲労が悪化してしまいます。見えにくくなったと感じたら、必ず眼科医に相談してください。

3か月に一度の定期検査を

特にソフトコンタクトレンズによる目のトラブルは自覚症状が出にくく、発見が遅れがちに。定期検査でトラブルが小さいうちに発見できれば、失明に至るような事態を避けられます。

