



愛媛県立今治工業高等学校  
生徒保健委員会  
令和元年 10月号

10月31日はハロウィンです。日本では仮装ばかり注目されますが、元々は秋の収穫を祝うお祭りが始まりだそうです。栄養豊富な旬の食材を食べて、秋の実りに感謝するのもいいかもしれませんね。

## 保健室からのお知らせ

9/15に共同通信社より下記のような報道がありました。

2018年に薬物依存で精神科の治療を受けた10代患者の4割以上が、せき止め薬や風邪薬などの市販薬を乱用していたことが厚生労働省研究班の実態調査で分かった。14年の調査では1人もおらず、近年急増していることが判明した。

それで?と知っている人もいますが、少し考えてみてください。

薬物依存と聞くと、覚せい剤や大麻のことをイメージし、自分には関係ないと思いませんか?

今回の調査では、咳止めや市販薬でも薬物依存が起こるということを表しています。もちろん用法を守って使用する分には問題ありませんが、成分には依存性があるものも含まれています。市販薬を服用する場合は、必ず添付文書をよく読み、容量・用法を守って、使用してくださいね。

クスリを  
リスクに  
しなさい!

## 薬の常識 ○×クイズ

Q. カゼは薬を飲まないで  
治らない?

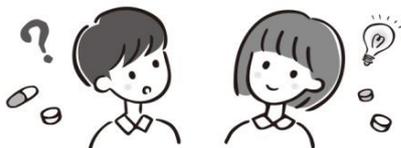
Q. 薬は決められた量の倍に  
したら効果も2倍になる?

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?

A. 答えはすべて×。

- ・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。

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。



知らないといけない!?

## コンタクトレンズの常識

危ない!

コンタクトレンズを付けているから、眼鏡はいらないよね?

4月の視力検査では、コンタクトレンズを使用している生徒は、101名いました。約19%の生徒が使用していますが、間違った使い方をしていませんか?

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、いざという時のためにメガネは必ず持ち歩きましょう。



一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?

一度でも外したら装着してはいけません。一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。菌や汚れを落とせないため、感染の危険があります。

### 【1DAY以外のコンタクトレンズの正しいケア】

- ・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



危ない!

危ない!

洗顔時もコンタクトレンズをつけっぱなし

洗顔料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、洗顔料が残らないようしっかり洗い流しましょう。

危ない!

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?

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。



### 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

### 【コンタクトケースを選ぶポイント】

- ・レンズの左右がわかりやすいものにしましょう。自分でシールを貼るなどの工夫をするのもいいですね。
- ・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。