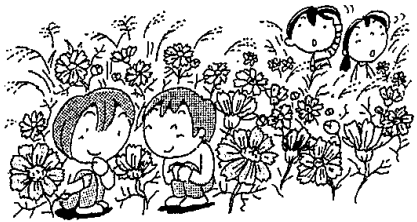


# ほけんだより

平成24年10月25日  
北区立王子桜中学校



王子桜中のみなさんの歌声を、前から背中側から聴いていると、とほほ心地よく、笑顔が自然にあふれてくる気持ちになります。  
声の調子を整えて、伴奏の音をよく聴いて、指揮者を見つめて... さま、本番です。がんばっています。

## 薬の話をしましょう。

10月は「くすり与健康の週間」がありました。この機会に薬について、ちよと考えてみましょう。



人の体には、具合の悪いところを元に戻そうとする力が働いています。<sup>『小さな傷が気がつくと完治していたり』</sup>「かせをひいたな」と思ふとき、早目に休んだり栄養をとると翌日にはなおっている... じか「自然治癒力」というものです。

軽い症状のものなら、薬によらなくても自然治癒力でなおせますが、症状が重くなるときは、薬の助けが必要になることがあります。ただ、そんな時、ちよと待つて!! ください。

あなたたち中学生の判断だけで、市販薬をついたり、飲んだりすることは、逆に症状を悪化させたり、体の他の部分を悪くしたりすることがあります。薬は時には人の体を助けるために大切なものですが、使用方法や量をまちがうと体にとて害になることがあります。

医師や薬剤師さんと相談したり、説明書を読んでんだりして、薬を正しく使って自分の健康に役立てていくて下さい。

## 知っておきたい。コンタクトレンズのあかこ水

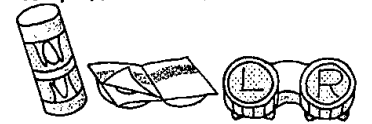
中学生になるとコンタクトレンズを使用する人が増えてきますが、コンタクトレンズは病院で検査して使用が認めらゆる医療機器なので、気をつけて使わなくてはなりません。

しかし時には、使用上の注意を守らなかり、いかに減らす入水してしまふことがあります。

コンタクトレンズは目に入る異物です。毎日7アと正しい使ひ方をしなかり。

● 洗浄と消毒をしっかりとする。

レンズに汚れが残っていると細菌が増えて、感染症や炎症などのトラブルの原因になります。



● つけたまま眠らなかり。

● 必ず眼科専門医で定期検診を行う。

トラブルの自覚がなくても、必ず検診を受なかり。



● カラーコンタクトレンズなどを医師の許可なく使わなかり。

コンタクトレンズは医療機器です。医師の許可がなければ使用してはなかり。また、あなたたちの目を傷つける原因になることがあります。

## 正しいメガネのかけ方は？

メガネを使っている人も大勢います。ただ、日頃の様子を見てちよと気になることがあります。自分のメガネのかけ方、チェックしてみてください。

- メガネが鼻の先の方へずり落ちていませんか？
- ツルハの開き具合が顔にフィットしていませんか？
- まつもとレンズが触れ合っていないませんか？

