

ほけんだより 10月

令和7年10月6日
県立加古川南高等学校
保健部

朝晩やっと涼しさを感じるようになってきましたね。爽やかな風が心地よいですが、季節の変わり目は体調を崩しやすいので注意が必要です。

インフルエンザはこれから流行期に入ります。インフルエンザの予防接種は各医療機関で10月以降順次開始されます。受験や修学旅行などを控えた大事な時期ですので、できるだけ早めに接種しておきましょう。学校は集団生活の場です。風邪症状のある人は、咳エチケット(マスクの着用)を心掛けてくださいね。

10月10日は目の愛護デー

大切な目を守ろう



黒板の文字
はつきり
見えて
いますか？

1学期の視力検査後、眼科を受診しましたか？

視力の受診報告書を提出してくれた人は、1年次で17人(受診率15.6%)、2年次で8人(受診率7.0%)、3年次で8人(受診率7.1%)です…。受診がまだの人は、年に1度は受診し、目の健康を守ってくださいね。

★視力が気になる人は、保健室へどうぞ。
昼休みや放課後に測定できますよ♪



カラコンは高度管理医療機器です！

休日メイクをしたり、おしゃれを楽しんでいる人も多いでしょう。中でも、瞳の色や印象を変える「カラコン(カラーコンタクトレンズ)」を利用する人が増えています。

カラコンは通販や量販店などで処方箋なしで買える場合があります。しかし、カラコンは視力を補正するコンタクトレンズと同じ高度管理医療機器に指定されています。眼科を受診せずに、間違った選び方や使い方をすると、眼のトラブルや眼障害を引き起こす恐れがあります。眼のトラブルは発症後すぐには気づきにくいので注意が必要です。

度あり・度なしに関わらず、初めて購入するときには必ず眼科を受診し、適切な検査と処方を受けましょう。おしゃれをするなら安心・安全に！自分の体は自分で守る！大人への一歩です。

生理痛の薬、いつ飲む？



— 痛くなってからでは遅い？ —

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

— 生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？ —

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。



鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。

保健室で薬は渡せません

薬によるアレルギーもあるため、友達同士の貸し借りは大変危険です。必要な薬は各自で持参し、用法容量を守って使用しましょう。

大麻・危険ドラッグ・OD(オーバードーズ:市販薬の過剰摂取)

若者の薬物乱用が社会問題になっています。

「やりたくてやっているわけじゃない」

「やめたいのにやめられない」と思っているあなた。

どうか、その気持ちを誰かに話してください。

相談しても何も解決しないと思うかもしれませんが。

でも、話すことで少しは心が楽になるかもしれません。

友達に相談されたり、見ていてつらいと感じるあなたも一人で抱え込まないでください。

どうすればよいのか一緒に考えましょう。

10月17日から23日は



【ひょうご・こうべ依存症対策センター】専用ダイヤル 078-251-5515 (短縮ダイヤル #7330)

受付時間: 火曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:30～11:30、13:00～15:30

《今後のキャンパスカウンセリングの予定》

10月8日(水)・23(木) / 11月6日(木)・19日(水)

枠が限られています。希望する人・興味のある人は、早めに申し出てください。