ほけんだより

10月

令和８年 10 月１９ 日発行

松戸市立松戸高等学校　保健室

秋は、勉強・部活動・学校行事など、忙しくなりやすい時期です。頑張ることも大切ですが、**休むことも健康管理の一つ**です。「ちょっと疲れたな」「最近眠れないな」「気分がすぐれないな」など、気になることがあれば、一人で抱え込まずに友人、保健室や身近な大人に相談してください。

１０月１７日～２３日は「薬と健康の週間」

薬は病気やけがの治療に役立つ大切なもの。でも使い方を間違えると、効果が得られなかったり、体に思わぬ影響が出たりします。

薬を使うときの５つの約束

① 用法・用量を守る	「早く治したいから多めに」は NG
② 決められた時間・回数を守る	自己判断で回数や飲む時間を変えない
③ 人の薬を勝手に飲まない	同じ症状でもその人に合った薬とは限りません
④ 飲み合わせに注意	病院の薬・市販薬・サプリなどは専門家に相談
⑤ 「？」と思ったら相談	医師、薬剤師、養護教諭などへ

「オーバードーズ」は安全？違法じゃないから安心？

いいえ！　大きなまちがいです。



市販薬などを、決められた量を超えて大量に飲む「オーバードーズ（OD）」が若者の間で問題になっています。薬は身近に買えるものでも、使い方を間違えれば危険です。

医薬品は少しの量で身体に大きな作用を起こします。たくさん飲んでしまうと、身体に大きなダメージを与えてしまいます。

例えば、

風邪薬をたくさん飲みすぎると、「肝臓」が壊れてしまったり、死んでしまうおそれもあります。特に、薬局やドラッグストアで買える「市販薬」には、いろいろな成分が含まれているため、たくさん飲んで中毒になった時に、作用が影響し合って、原因が分からなくなる場合があり、治療がとても難しくなってしまいます。SNS の情報をうのみにせずに不安や悩みがあるときは一人で抱え込まず、信頼できる大人に相談しましょう！　薬を飲むことで一時的に楽になってもつらさは戻ってきます。

（一般医薬品の乱用について　厚生労働省より）

【速報】全国のインフルエンザ感染者　１医療機関あたり「11.35 人」

今シーズン初の「注意報」基準超え　前年同時期の約７倍　沖縄は「警報」基準超え　前週より増加

（１０月 13 日現在）　厚生労働省

感染者が最も多いのは、沖縄県の「37.07 人」で、全国で唯一、警報の基準となる「30 人」を超えていて、続いて、埼玉県の「19.66 人」、**千葉県の「18.72 人」**となっています。

２年生は修学旅行も近いです。手洗い、咳エチケットの励行、用事がない場所への外出などはしないようにして、十分な睡眠、バランスの良い食事をとり免疫力を高めて修学旅行に備えましょう！



本校では、１年生３５人、２年生２９人、３年生１１人が、かかりました（10 月 14 日現在）

近視の進行が抑制できる時代になりました！

子どもの近視の増加と重症化は世界的な問題となっており、様々な近視抑制治療が開発されています。近視は、単に遠くが見えにくくなるだけではありません。強い近視になるほど、将来的に網膜剥離や緑内障などの眼の病気のリスクも高くなるため、早い段階から対策することが大切です。

１) 目薬（低濃度アトロピン点眼薬）

点眼しない場合と比べて、最初の１年間で近視の進行を３０～７０%抑制。１日１回点眼ただし保険は効かない

２）特殊な眼鏡

眼鏡をかけてから２年で 55～60%進行が抑制されたという報告があり

３）ソフトコンタクトレンズ（遠近両用）

１日使い捨てタイプで装用開始から３年間で 59%進行を抑制

４）オルケソケラトジー

夜間にハードコンタクトレンズをつけて角膜の形を平らにする方法。装用開始で 32～63%抑制

５）レッドライト治療法

１日３分２回自宅で平日に赤色光をのぞき込むという方法。近視進行が９割抑制されたという報告あり。長期的な安全性はまだ確証されていません

お金をかける前に今日からできる方法

① 明るい屋外で１日合計２時間以上過ごす　②本やスマホを目から 30 センチ以上離す
③ 十分に明るいところで本や画面を見る　④定期的に眼科で検査をする

重要！！スポーツ振興センターの申請のシステムが変更になります。

申請を考えている人、手元に書類を持っている人は至急、保健室に来てください！！