



たんぽぽ

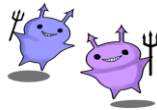
令和6年 10月号
未来高等学校
保健だより



学校医(内科)の先生からの御指導 <食中毒について>

食中毒とは、細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざまです。時には命にもかかわる病気です。

細菌は夏、ウイルスは冬と言われていましたが、近年は1年中、食中毒が発生しています。食中毒を起こす細菌は、土の中や水、ヒトや動物の皮膚や腸の中にも存在していて、特別な菌というわけではありません。そのため、食品を作る途中で菌がついてしまったり、家庭で料理をしたものを、長い時間置いたままにしておくと、細菌が増えてしまいます。また、キノコや魚のフグなどには、自然に有毒な物質を含んでいるものがあり、間違えて食べることによって食中毒がおこります。



<学校内科医：明星クリニック 渡部 宗宏先生>

10月10日は



ドライアイに要注意!

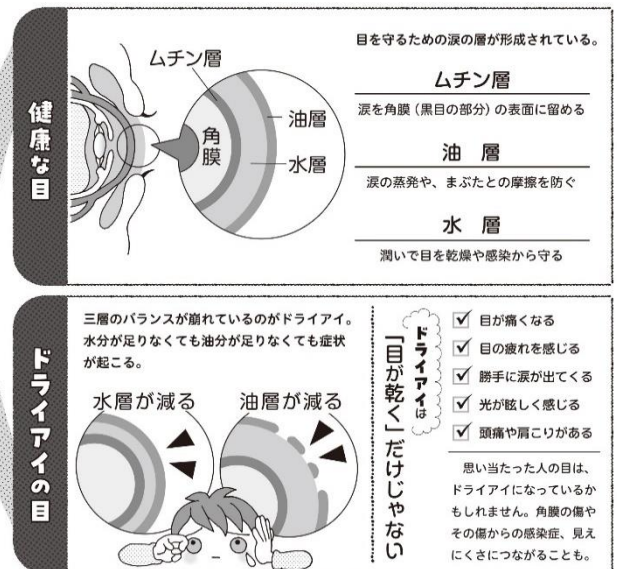
スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。

最初は目が疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることもあります。

日常生活にプラス



- ① まばたきケア 涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識し、時々ぎゅっと目をつぶることも意識してみましょう。
- ② 温めケア 油分は、瞼の内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると、固った余分の油分が溶けて出て来やすくなります。
- ③ 湿度ケア 涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵です。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。



薬を飲むには... 水かぬるま湯で!



お茶& コーヒー	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れにくくなったり頭痛が起こったりすることがあります。
牛乳	胃の中のPHが変わり、腸で溶ける薬(便秘薬など)が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬もある。
ジュース	胃の中のPHが変わり、薬が吸収されにくくなったりして効果が弱まる場合がある。逆にグレープフルーツジュースは、薬の血中濃度を高めて効果を強めてしまうことがある。