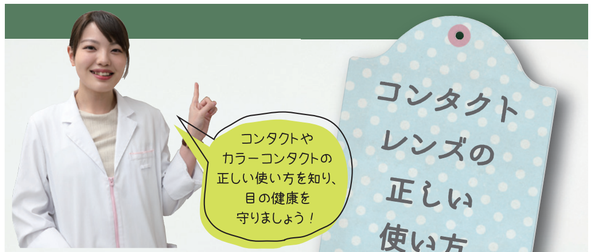


コンタクトレンズの正しい使い方

コンタクトレンズ　目の健康チェック！

- ●目の充血やかゆみ、目やになどは眼科医に相談・検診
- ●コンタクトレンズをはずして寝る
- ●部活でのスポーツは予備のレンズを準備
- ●ワンデータイプは再装用しない
- ●レンズを付けてメイク、レンズをはずしメイク落とし
- ●紫外線は目にも影響、紫外線対策を
- ●毎日の使用は控えよう

安全なコンタクト選びと使い方

- ●眼科医の処方と定期検査を受ける
- ●日本の安全基準をクリアしたものを選ぶ
- ●自分にあったサイズ・モデルを選ぶ
- ●ワンデータイプが清潔で安全
- ●レンズの傷の確認や清潔な取り扱い
- ●毎日の洗浄・すすぎ・消毒を忘れずに

カラコンの危険を知ろう

- ●簡単に「色落ち」してしまう粗悪品がある
- ●目に必要な「酸素透過性」が低い
- ●カラコンへの依存度が高くなる

個人でも家族でも気軽に薬局での健康測定

健康のため、
自分の身体の状態を知る事が大事
レディ薬局では様々な健康測定を通して
地域の健康をサポートしています

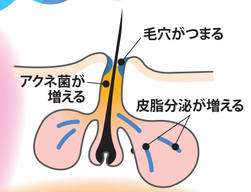
健康測定ができる店舗名	血圧	体組成	骨強度	ストレス	検体測定
レ-1 道後樋又店 愛媛県松山市 道後樋又９番13号 TEL：089-968-2233	●	●	●		
レ-2 味酒店 愛媛県松山市 宮西３丁目４番30 TEL：089-908-9121	●	●	●	●	●
レ-3 藤原店 愛媛県松山市 真砂町114番地１ TEL：089-908-9601	●	●	●	●	
レ-4 古川店 愛媛県松山市 古川北一丁目25番14号 TEL：089-905-3070	●	●	●	●	●
レ-5 余戸店 愛媛県松山市 余戸中四丁目９番10号 TEL：089-989-7051	●				●
レ-6 れんげ店 愛媛県西予市 宇和町上松葉160番1 TEL：0894-69-1720	●	●	●		
レ-7 坂出中央店 香川県坂出市 寿町二丁目６番35号 TEL：0877-85-5240	●	●	●		
レ-8 仏生山店 香川県高松市 仏生山町甲976番地１ TEL：087-802-7770	●	●	●		●
レ-9 十川店 香川県高松市 十川東町55番地１ TEL：087-848-9822	●	●	●		●
レ-10 佐古店 徳島県徳島市 佐古三番町15番22号 TEL：088-679-7892	●	●	●		

※検体測定：HbA1c、コレステロール、中性脂肪の店頭での測定

にきび予防、肌のお手入れ、クレンジング

にきびの原因は何？

- ■性ホルモンが盛んな思春期、毛穴の奥の皮脂が多く分泌する
- ■肌細胞周期の乱れで角層により毛穴がつまる
- ■毛穴がつまり皮脂が増えるとにきびをおこすアクネ菌が増加



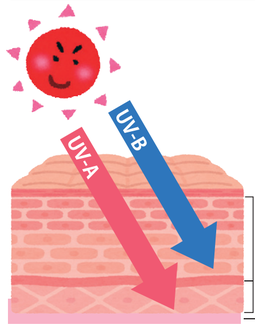
にきび予防とケア

- ■石鹸洗顔で毛穴の出口をふさぐ皮脂を洗い落とす
- ■にきびつぶしはダメ、毛穴をいつも清潔に！
- ■にきび治療薬・にきびケア商品で正しいケア
- ■皮膚科受診で、にきび予防と自分に合う薬を！
- ■にきびあとを残さない早めの治療

肌のお手入れ、クレンジング

- ■ゴシゴシと肌を強くこすらない
- ■メイクをきちんと落とす
- ■クレンジングはメイクの濃さで選び分ける
- ■クレンジングは肌の状態をよく知り選ぶ

紫外線から肌を守ろう！



肌に影響する紫外線

UVA　1年中、曇りの日でも降り注ぐ紫外線
窓ガラスもすり抜けます
肌を黒くし、お肌の奥に届くので、
シワや**たるみ**の原因になる

UVB　特に春～夏に強く、お肌の表面に
赤い炎症を起こす紫外線
シミや**そばかす**、**乾燥**の原因になる

紫外線のダメージを避ける日焼け止めを活用しよう！

SPF値
1～50+までの数字
UVBをどのぐらい
防止できるかを示す

PA値
+～++++のマーク
UVAをどのぐらい
防止できるかを示す

塗り直しも忘れずに
汗をかいたり、
タオルでふいたりすることで
日焼け止めは取れていきます
2時間に1度は塗り直しを

外での部活には…
SPF50+ PA++++
がおすすめ

薬剤師になりたい 中学生 高校生

将来の職業に
薬剤師を目指したい！
あなたの夢を
実現しましょう

- 薬剤師はどこで働くの？
- 薬剤師として地元で働くには？
- 薬剤師の将来はどうなるの？
- 薬剤師になるにはどうすればいいの？
- 薬剤師はどんな資格？

様々な問いに分かりやすく答えるホームページが完成

https://www.so-yaku.net　検索

いますぐ検索！

健康と美を創る若者へ
未来のSO-YAKUプロジェクト

小さな発見、大きな魅力。

HEALTH&BEAUTY

健康 と 美

健康で美しくなりたい

自然・文化・歴史・食・レジャー

四国の健康と美MAP

健康と美を創る若者へ
未来の
SO-YAKU
プロジェクト

株式会社 レディ薬局

中高生の「健康と美」相談

- ■中学生・高校生グッドライフを目指して
- ■学生生活のポイント
- ■コンタクトレンズの正しい使い方
- ■にきび予防、肌のお手入れ、クレンジング
- ■個人でも家族でも気軽に薬局での健康測定
- ■紫外線から肌を守ろう！

学生生活のポイント

食事＋運動＋睡眠を
バランスよく

かんたん対処える受験勉強やダイエットの悩み、解決策は毎日の生活にあります！

食生活

- □朝ごはんを食べないことがある
- □1日三食をちんと食べない
- □食事スニューが偏っている
- □野菜の量が少ない
- □食事の時間が不規則だ
- □お菓子や間食が多い

睡眠

- □十分な睡眠時間が取れていない
- □睡眠時間が短く熟睡できない
- □寝る時間がとても遅い
- □寝る時間バラバラだ
- □朝早く目が覚める

ダイエット

- □ダイエットで食事を気に満ちした
- □急な減量で体調を崩した
- □リバウンドで体重が気に増えた
- □食べ過ぎることがある
- □運動はしていない
- □ダイエット中の食事がわからない

美容

- □ニキビや吹き出物に悩んでいる
- □便秘が続き困っている
- □肌の手入れに悩んでいる
- □日焼けに悩んでいる
- □コンタクトレンズが合わない
- □化粧の仕方がわからない

運動

- □運動は体育以外をまりしない
- □部活で運動部には入っていない
- □スポーツは苦手でをまりやらない
- □運動は散歩程度しかしない
- □筋トレが苦手だ
- □プロテインの活用がわからない

続きは WEBで

正しい姿勢

姿勢が悪いと姿をとるに筋肉や脂肪が
足が太い、お腹が出ている、
実は普段の姿勢が原因かも…

ストレッチやエクササイズを

食事で悩んだら

普段の食事では栄養が足りていない人或いる場合や、カロリーが気になる場合に活用

ビタミンC
カルシウム
プロテイン
鉄分の補給
良質なたんぱく質の補給

睡眠不足に注意!!

カロリー制費したり、筋肉をつけたり、
勉強をはたらたりすると身体に
エネルギー源がないてをまセん
良い身体つくりには
食べ過ぎ・食べな過ぎに
注意しましょう

適度な筋肉

余分な脂肪を落とし、
適度な筋肉があるの が理想的

筋肉があると…

- ●自然とカロリー を費
- ●代謝があがる
- ●適度な運動を行う
- ●たんぱく質をとる

（体重と同じ g 量
例：体重 60kg の人は 60g）

筋肉をつけるには…

たんぱく質はビタミン B6 と一緒にとると筋肉がつきやすい！
★赤身の肉、とてみ

夜食のとり方

胃に負担がかけものを選ぼう
★お にぎり、雑炊、
コンブ

脳を活性化　おすすめ

脳の働きを助けるが成分を摂ろう！

糖分
脳の働きをアップさせる！
★ブドウ糖

ビタミンB1
糖分をエネルギーに変え、免疫力もアップ！
★豚肉

寝う た夜食は体調不良や睡眠の元に！

食事のポイント

- 朝ごはんはしっかり食べる
- 1日三食をバランスよく食べる
- 食事スピードはゆっくりよく噛む
- 野菜や果物を積極的に食べる
- 夜食は控えめにする
- 甘いものは控えめにする
- 脂っこいものは控えめにする
- 塩分は控えめにする
- 水分をこまめにとる
- 栄養バランスを考えて食べる