



令和8年10月2日
大阪市立豊崎中学校
保健室

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきましたね。
秋は、朝晩と日中の気温差が大きくなる時期です。出かける時には寒くなくても、帰る頃に気温が下がっていることがあります。体温調節できるように、上着を持って行くようにしましょう。

また、感染症も流行し始める時期です。今年は例年よりも早くインフルエンザが流行しています。本校はまだですが、罹患者が急激に増えている学校もあります。流行に備えて早めに予防しましょう。

気温の変化に注意



使う前にならず説明書を読んで、用法と容量を守りましょう

こんな薬の飲み方は、NGです！

カプセルを開ける錠剤をかみくだく



薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。

家族や友達の薬をもらって飲む



薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。

水以外の飲み物で薬を飲む



飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。

飲み忘れたので、次にまとめて飲む



飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

10月10日は
目の愛護デー
目を休ませよう



あなたの目、
疲れていませんか？



デジタル眼精疲労に注意！
デジタル機器の使い過ぎで、スマホ老眼やスマホ内斜視、ドライアイになります。
一生使う眼、大事にしよう！



30分に1回は、20秒以上
遠くを見て目を休めよう！



10月5日(月) 5・6限 歯と口の健康教室

なにわ歯科衛生専門学校 副校長 大西宏昭先生をお迎えし、噛むことの意義や歯周病をテーマに、お話をさせていただきます。歯周病は大人になるにつれて増加する傾向にあります。今は健康な歯と口だとしても、これからの生活の仕方によっては、どうなるかわかりません。今回のお話を自分の事としてしっかりと聞いて、健康な歯と口を保ち続ける方法について考えましょう。



歯の役割はどれ？



味がよくわかるようにする



きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



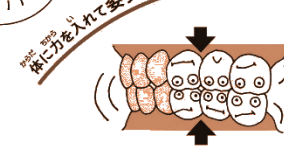
歯に刺激を与えて頭が動くようにする



歯の形を整える



歯に力を入れて姿勢やバランスを保つ



なんと……全部！