



大阪市立淀川中学校 保健室 2026.10.1 発行

1日の寒暖差が大きくなり、体調管理が難しい季節になりました。

大阪でもインフルエンザが流行しているとニュースで見た人もいると思いますが、淀川中学校はまだ流行ってはいません。ただ、風邪を引いている人はとても多く、保健室へ来る人も増えています。免疫力を高めて、本格的な寒さに備えましょう。



疲れ目に なっていないですか？

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れているサイン！！

スマホなどの使い方にも気をつけよう！

① 目と画面の距離は 30 cm以上！

近くを見るときは目の筋肉が緊張して疲れてしまいます。

② 目はこまめに休ませる

ホットタオルで目の周りの血流をよくするのも効果的です。

③ 使用時間を決める

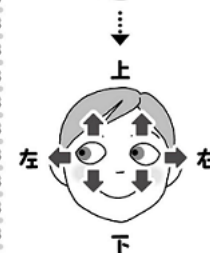
長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる事も。

④ 寝る前はスマホを見ない

スマホなどから出るブルーライトは脳を覚醒させ、睡眠の質を悪くします。

疲れ目かも？ そんなときは 目のストレッチ

3秒ずつ各方向を見つめます。



- ☒ 次の方向を見る前に一度視線を正面に戻す
- ☒ 顔を動かさず、ゆっくりと呼吸をしながら

《風邪予防のために》



食事！！ …好き嫌いせず、3食しっかり食べよう



睡眠！！ …体の疲れが回復し、免疫力が上がります



運動！！ …血液の流れが良くなり、免疫力が上がります



手洗い・うがい・マスク！！ …風邪予防の基本！！

(イラストは Microsoft Copilot が作成)

治すのは自分！



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思っていますか？

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力をパワーアップすること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。



保健室からの連絡

☆治療が必要な人に「病院へ行きましたか？」と文書等でお知らせしています。特にむし歯は自力では治すのは難しいので、必ず歯科医院へ行きましょう！！

☆発熱・咽頭痛（のど痛）・頭痛・寒気・関節痛等の症状が起これば、インフルエンザの可能性があります。病院へ行き、検査をしてもらいましょう。インフルエンザは出席停止です。診断されたら学校まで連絡してくださいね。