

まだまだ暑さを感じる日が続いていますが、「暑さ寒さも彼岸まで」という慣用句があるように、涼しさを感じる日が増えています。朝晩と日中の気温差で体調を崩しがちな季節です。衣服で調節をしながら、体調管理に気をつけましょう。

☆阿波高祭 保健展への御来場ありがとうございました

吉野川保健所のみなさんの御協力を得て4年ぶりに保健展を開催でき、約120名のお客様に御来場いただきました。

栄養コーナーでは、自身の野菜摂取状況を測定機器により見える化し、管理栄養士さんの栄養指導を受けていただきました。

歯科コーナーでは、生徒厚生委員が作成したポスターや標語を展示しました。

標語は、8020運動「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」をテーマにしました。来場者の方々には「いいな」と思った標語に投票していただきました。

投票数の多かった作品を紹介します。

あなたが80歳になったとき、20本以上の歯で、食事を楽しみ健康的な生活が送れますように。



来場者からの「いいな」が多かった作品

歯は大事 無くさない意地 今を維持	食べたいな いくつになっても せんべいを	長寿の秘訣 自分の歯で噛む 80年
-------------------------	----------------------------	-------------------------

☆阿波高校創立100周年記念事業

「手動身長計付き体重計」をいただきました。

保健室前に設置しています。

休み時間や放課後に、大切に利用してください。

身長と体重からBMIが算出されます。BMIが25以上になると、生活習慣病にかかるリスクが高くなります。日頃から自分のBMIを把握することは、健康維持に重要なことです。



☆「基本的な感染防止対策」の徹底を!

全国的にインフルエンザの報告数が増加しています。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に限らず、様々な感染症の予防に、手洗いや換気といった基本的な対策が有効です。

健康観察 体調が悪いと感じたら無理をせず休養
手洗い 消毒 マスクの着用 人混みを避ける
栄養バランスのよい食事 適度な運動 換気 予防接種

☆10月17日~23日は「薬と健康の週間」

薬は、病気やケガを治したり軽くしたりする働きがある一方で、副作用という望ましくない症状を引き起こすことがあります。薬の飲み方や使い方を間違えると、健康を害することにもつながります。用法・用量を守り、本来の目的に沿った使い方をしましょう。

- 使う前に、説明書をよく読む。
- 用法・用量を必ず守る。
- 飲み薬は、コップ1杯くらいの水かぬるま湯で飲む。



NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入ればいっしょでしょ?

クスの効き目が変わってしまうことがあります。

NG 食事と一緒に飲む

食間? 食事中?

食前 食中 食後 食間
食前 30~60分 NG 食中 食後 30分以内 食間 食後2時間 くらい

食事中=食間ではありません! それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

正しく使いましょ。読んで、用法・用量を守って間違った使い方はリスクでしかありません。説明書をよく

NG たくさん飲む

早くおなおりますように~!

急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

NG あげる

わたしの、あげる~!

医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。