

ほけんだより 9月

令和8年9月18日発行
玉水小学校
保健室



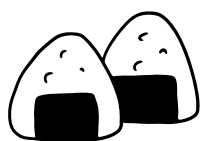
だんだんと秋の気配を感じながらも、日中は暑い日が続いていますね。
学校ではひきつづき、昼休みの放送で、水分補給をよびかけるなど、熱中症対策を行っています。
そして、すぐそこまでインフルエンザもせまっているようで、食事や運動、休養をじょうずにとりながら感染予防をしていきたいですね。

9月のほけんもくひょう

生活リズムをととのえよう



9月の保健委員会の取り組みとして、玉水小のみんなが元気にすごせるように、動画をつくって、あつくよびかけをしています。



**はやね・はやおき・あさごはん！
はんかち・ティッシュをもってこよう！**



よびかけ動画をみている1年生

毎週、月曜と水曜に
はんかち・ティッシュ調べ
をします！
みんな、わすれずにもって
こようね。



てをふくときに
つかうよ。
かじのときにも
つかえるよ。

みんな、はんかち・ティッシュをなんのためにもってくるのかよくわかっています。



4・5・6年生は
保健委員会で調べてくれています。



玉水小学校



9月の欠席状況のお知らせ

9月1日から17日までの欠席理由(のべ人数)

かぜ

11人



腹痛(下痢・嘔吐)

7人



発熱

7人



熱が続いたり、胃腸炎のような症状が多いようです。



シルバーウィーク中も、体調管理に気をつけよう!

人ごみを
さけよう



バランスのよい
食事をとろう



しっかり
睡眠をとろう



手あらい・うがいを
しっかりしよう



たいせつな
お知らせ

熊本県内は、インフルエンザの流行期に入りました。
一人ひとりのちゅういで、みんなの健康を守りましょう!

- ★ 体調がわるいときは、がまんせずにおうちで休もう。
- ★ 見えないウイルスがうつることもあるので、マスクをつけよう。
- ★ もしも、インフルエンザになったら、お医者さんの指示をしっかり守ろう。



あなたの心は元気ですか?

夏休みが明けて、体も心も疲れてくる時期です。

そんな時は、ゆっくり過ごすことも大切です。

たっぷり睡眠をとったり、散歩したり好きなことをするのもいいですね。

