

ほけんだより 9月

大野小学校 保健室

ぜんきこうはん

前期後半がスタートしました

夏休みが明け、前期後半がスタートしました。夏休みは、元気に楽しく過ごせましたか？夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、早いうちに生活リズムを立て直しましょう。まだまだ暑い日が続くので、水分補給をしっかりと行い、熱中症に気をつけましょう。

また、8月25日(月)～9月15日(月)の期間は、「くまもと早ね・早おきいきウィーク」となっています。裏面にお知らせをのせていますので、おうちの人といっしょに読んでみましょう。(保護者向け資料は下のQRコードを読み取ってご覧ください。)

保護者向け資料
QRコード



生活リズムを見直しましょう

夏休みが終わり、学校での生活が始まります。生活習慣が乱れてしまった人は、少しずつ直していきましょう。

早起き・早寝をする



朝ごはんを食べる



外遊びをする

まだまだ暑いので、帽子、こまめな水分補給・休憩を忘れずに！



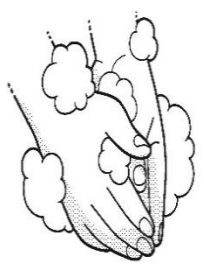
© 少年写真新聞社 2018

まだまだ暑い日が続きます

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きそうですね。7月号では、熱中症について特集しましたが、熱中症以外にも夏に気をつけたいものがあります。今回は、暑い日に特に気をつけたい「食中毒」と「夏に多い感染症」について、くわしく見てみましょう。

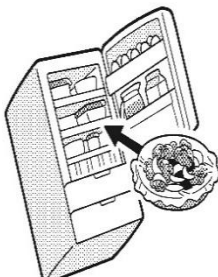
食中毒予防のための3原則

菌をつけない



調理の前や食事の前に、石けんを使って手を洗います。

菌を増やさない



料理は早めに食べ、残りは冷蔵庫や冷ト庫に入れます。

菌をやっつける



多くの細菌は熱に弱いので、食材は十分に火を通します。

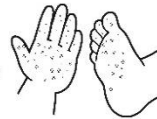
© 少年写真新聞社 2025

夏に多い“うつる病気”

手足口病

(病原体：エンテロウイルスなど)

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。



咽頭結膜熱(プール熱)

(病原体：アデノウイルス)

目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。



流行性角結膜炎

(病原体：アデノウイルス)

目やみが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。



伝染性膿痂疹(とびひ)

(病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮膚から感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。



© 少年写真新聞社 2024

すこやかチェック・メディアコントロール お世話になります

9月1日(月)～5日(金)に「夏休み明けすこやかチェック」を行います。また、9月7日(日)に「第2回メディアコントロールデー」があります。これから、見学旅行や宿泊行事など子どもたちが楽しみにしている行事が控えています。今のうちから生活リズムを整えておけるよう、取組へのご理解とご協力をよろしくお願い致します。

