

ほけんだより 9月

大野小学校 保健室

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。

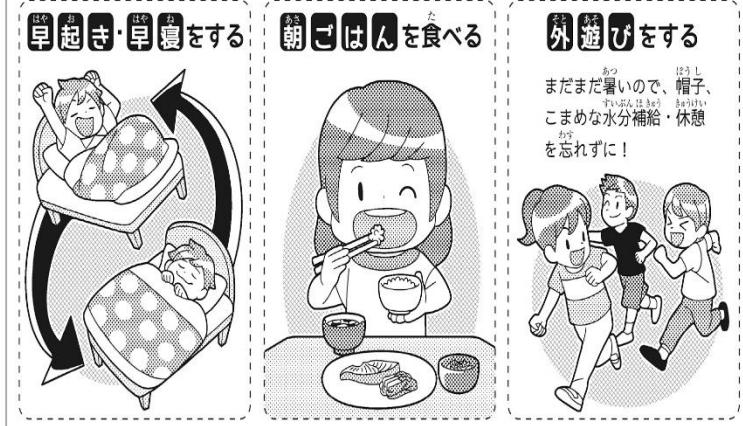
また、8月25日(月)～9月15日(月)の期間は、「くまもと早ね・早起きいきいきウィーク」となっています。裏面にお知らせをのせておりますので、おうちの人といっしょに読んでみましょう。(保護者向け資料は下のQRコードを読み取ってご覧ください。)

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。



©少年写真新聞社 2018

まだまだ暑い日が続きます

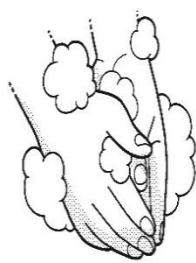
9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きそうですね。7月号では、熱中症について特集しましたが、熱中症以外にも夏に気をつけたいものがあります。今回は、暑い日に特に気をつけたい「食中毒」と「夏に多い感染症」について、くわしく見てみましょう。

食中毒予防のための3原則//

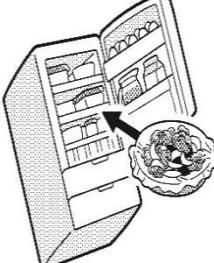
菌をつけない

菌を増やさない

菌をやっつける



調理の前や食事の前に、石けんを使って手を洗います。



料理は早めに食べ、残りは冷蔵庫や冷とう庫に入れます。



多くの細菌は熱に弱いため、食材は十分に火を通しておきます。

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(フル熱)

(病原体: アデノウイルス)



目のじゆう血、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)



伝染性膿痂疹(とび)

(病原体: ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)



©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。



©少年写真新聞社 2025