

# ほけんだより

令和7年9月1日  
大田区立南六郷小学校  
校長 小沼 一実  
養護教諭

## ※イラスト削除済み ホームページ用

今年の夏休みは、とても暑い日が続きました。熱中症には、引き続き気を付けましょう。  
夏の疲れが出やすい時期です。生活リズムを整えて、よい体調で学習や運動ができるよう、ご家庭でもお声がけをお願いいたします。

## 感染症と思われる時は受診をお願いします

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症、百日咳、麻疹（はしか）などの感染症に関するニュースを耳にすることが多かったです。お子さんの咳が長く続いたり発熱したりした時は、受診させてください。感染症と診断された場合は、早めに学校にご連絡くださるようお願いいたします。

## 過去の病気ではない感染症

## 結核

9月24日から30日は、「結核・呼吸器感染症予防週間」です。昨年、「結核予防週間」の対象が呼吸器感染症へ広がりました。呼吸器系感染症が流行する秋冬前に、手洗い・換気・咳エチケット等の基本的感染予防対策を、意識して実行しましょう。

世界では、結核は毎年1,000,000人以上の死亡者がいる病気です。日本では、結核は過去の病気と思われがちですが、現在でも年間10,000人以上の新しい患者が発生し、1,500人以上が命を落としている、日本の主要な感染症です。

結核は、医師の指示に従って確実に服薬を続ければ治る病気なのですが、そのままにしておくと重症化し、感染を広げてしまいます。2週間以上咳が続く、たんに血が混じる、体重が減ってきた等、心配な時は受診しましょう。（手続きをすれば、治療費用は公的負担が受けられます）

結核・呼吸器感染症の予防には、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠（休養）、適度な運動の「規則正しい生活」を心掛け、免疫力が弱まらないようにすることが大切です。

## 9月の保健行事

2日(火)	計測・保健指導	6年生
3日(水)	計測・保健指導	5年生
4日(木)	計測・保健指導	4年生
5日(金)	移動教室事前健診	6年生
8日(月)	計測・保健指導	3年生
9日(火)	計測・保健指導	2年生
10日(水)	計測・保健指導	1年生

けいそく、たいいくぎ、そくてい、わす  
・計測は、体育着で測定します。忘れ  
ずに。

かみ、け、むす、とき、あたま、うえ、ほう、むす  
・髪の毛を結ぶ時は、頭の上の方で結  
ばないようにしてください。

「けんこうカード」の2学期の身長と体重の測定結果をご覧になりましたら、押印かサインをして提出してください。

# ほけんだより

こども版<sup>ばん</sup>

がつ ほけんもくひょう  
9月の保健目標

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活  
をしましょう

まいにち げんき たの 毎日を元気に楽しくすごすために、規則正しい生活をして、からだ ちょうし ととの 体の調子を整えましょう。  
そのためには、こんなことに注意<sup>ちゅうい</sup>しましょう。

できていることに○をつけてみましょう。いくつ○がつくかな？

はや やす  
早めに休んで、  
よる  
夜ぐっすりねた。

あさ た  
朝ごはんを食べた。

どうが み  
ゲームをしたり動画を見  
じかん やくそく まも  
たりする時間の約束を守  
った。

そとあそ  
外遊びやスポーツをし  
た。

あま たんさんいんりょう  
甘い炭酸飲料やジュースなど  
を、のみすぎなかった。  
むぎちゃ ちゃ みず  
(麦茶・お茶・水などをのんだ)

あさ は  
朝ばん、歯みがきをした。

いくつ○がつきましたか？ ○がつかなかったところは、どうしたら○になるか<sup>かんが</sup>考  
て実行<sup>じっこう</sup>してみましょう。