

ほけんだより

令和8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。

感染症の予防について

今年の夏は、インフルエンザ、手足口病などの感染症に関するニュースを耳にすることがありました。お子さんの咳が長く続いたり発熱や発疹が見られたりする時は、早めに受診させてください。感染症と診断された場合は、学校にご連絡をくださるようお願いいたします。

インフルエンザは、冬に流行する感染症でしたが、夏にも小さな流行があります。夏のイベント等で、冷房の効いた室内や交通機関で多くの人々と過ごすことや、暑さによる運動不足、長時間のスマホ視聴による生活習慣が乱れ等により、病気への抵抗力が低下していることも考えられます。

厚生労働省では、毎年9月24日から9月30日まで、「結核・呼吸器感染症予防週間」と定めています。結核は、世界で毎年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う重症化し、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、結核の治療費用は公的負担が受けられます）

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」が大切です。換気を心掛け、外から帰った際や食事の前の手洗いも、習慣化していきましょう。

9月の保健行事

3日(木)	計測・保健指導	6年生
4日(金)	計測・保健指導	5年生
7日(月)	計測・保健指導	4年生
8日(火)	計測・保健指導	2・3年生
9日(水)	計測・保健指導	1年生
15日(火)	移動教室事前健診	6年生

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

・^{かみ}髪の毛^けを結ぶ時は、^{むす}頭の^{とき}上^{あたま}の方^{うえ}で結^{ほう}ばない^{むす}ようにしてください。

計測後、「けんこうカード」をお渡しします。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担任に提出してください。

カードの裏にある「けんこうもくひょう」の内容もご確認ください。

ほけんだより

こども^{ばん}版

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

なつやす ようす おち だ なか
夏休みの様子を思い出して□の中に ○ △ ×をつけ、生活をふりかえりましょう。

できていたこと…○ できたりできなかったりしたこと…△ できなかったこと…×

- ☐ ^{はや}早ね、^{はや}早おきをして
ぐっすり^{ねむ}眠れた。
- ☐ ^{あさ}朝ごはんを^た食べた。
- ☐ ゲームをしたり^{どうが}動画を見
たりする^{じかん}時間は^{なが}長すぎな
かった。
- ☐ ^{そとあそ}外遊びやスポーツをして
^{からだ}体を^{うご}動かした。
- ☐ ^{あま}甘い^{たんさんいんりょう}炭酸飲料やジュースなど
を、のみすぎなかった。
(^{むぎちゃ}麦茶・^{ちゃ}お茶・^{みず}水などをのんだ)
- ☐ ^{あさ}朝ばん、^は歯みがきをした。

けんこうカードのうらにある「けんこうもくひょう」について

まだ^き決めていない人は、^{ひと}生活^{せいかつ}をふりかえり、^{ほんねんど}本年度^{じぶん}の自分^{もくひょう}の目標^{きにゅう}を記入してください。