

ほけんだより 9月



下野市立細谷小学校
保健室
令和8年9月 発行

9月の保健目標：けがを防止しよう

長い夏休みが終わり、学校に元気な声が戻ってきました。休みの間には、家族や友達と「夏休みにしかできないこと」をたくさんして、楽しい思い出ができたのではないのでしょうか。

さて、長い夏休みで生活リズムが崩れてしまった人はいませんか。9月になっても、まだまだ暑い日は続きます。学校行事も盛りだくさんです。「早寝、早起き、朝ご飯」を心がけ、早く生活のリズムを取りもどしましょう。



休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す

軽くでもいいので
5分くらい動いてみる

アップテンポの
音楽を聴いてみる



◆◇9月1日防災の日・9月9日救急の日◆◇

夏休み中、熊本で大きな地震があったり、千葉で豪雨災害があったりと、自然災害の多い日本では、1年中「いざというとき」について、意識しておきたいですね。自分や家族の命を守るよう、日頃から備えておきましょう。また、地域のハザードマップを確認し、家族が別々の場所で被災した時の集合場所や連絡手段なども話し合っておくことも大切です。



◆◇ お家の方へ ◇◇

近隣市町で、早くもインフルエンザの罹患情報が出てきました。手洗い、うがい等の感染症対策を行うと共に、感染症にかかった場合は、以下のようにお願いいたします。

○児童がインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・ウイルス性胃腸炎等に罹患した際は出席停止になりますので、診断を受けたら、学校までご連絡ください。また、その際は小山地区医師会医療機関内では「意見書」・「登校届」を無料で発行しております。インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症については意見書の提出がなくても登校は可能ですが、医師からの指示に従ってください。その他の疾患につきましては、「意見書」・「登校届」の提出をお願いします。ご協力の程、よろしくお願いします。