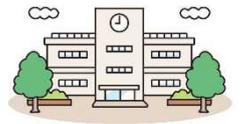


保健だより 9月



令和7年度
9月号
八栄小学校
保健室



9月の保健目標 **きそく正しい生活をしよう!**

学校生活が始まります。今年の夏は本当に暑かったですね! 熱中症が心配でした!
まだまだ暑い日が続きそうです。睡眠・食事をしっかりととり、体調を整えましょう。

生活リズムの基本はやっぱり → **早寝・早起き・朝ごはん!!**

睡眠をじゃまする夜の光

夜、暗くなると、脳から眠りをさそう物質「メラトニン」が出て眠くなります。しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、「メラトニン」の量が減って、眠れなくなり、睡眠不足につながります。寝る前は強い光を見ないようにしましょう。

抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる

朝、排便の習慣をつけましょう!

早起きして朝ごはんを食べると、うんちが出やすくなります。

身体測定の結果は・・・

身体測定の結果は健康カードにてお知らせします。各学年、9月の欄に身長・体重・肥満度が記入されています。ご確認されましたら、押印後速やかに担任へ提出くださるようお願いいたします。

9月の保健行事

- 10日(水) フッ化物洗口
- 16日(火) 身体測定 1.6年
- 17日(水) 身体測定 2.6年
- 18日(木) 身体測定 3.4.5年
- 19日(金) 身体測定 4.5年生
- 24日(水) フッ化物洗口

※クラスによって学年の実施日が異なることがあります。体操服の準備や身長が計りやすい髪型での登校をお願いします!

成長曲線を描いてみましょう!

健康カードに成長曲線のグラフがあります。体の大きさや発育のスピードは1人1人違いますが、このグラフに身長や体重を書き入れていき、変化を見てください。

- 身長・体重は曲線のカーブにそっていますか。
- 体重が急に上向きになっていませんか。
- 体重が低下していませんか。

ぜひこの機会に記入し、グラフを活用してください。

感染症対応について ～かかったらどうしたらいい?～

今年度は、4月から7月までにいろいろな感染症が発症しました。インフルエンザ・新型コロナウイルス・水痘・マイコプラズマ感染症・ヘルパンギーナ・流行性角結膜炎・溶連菌感染症・流行性耳下腺炎などです。感染症にかかった場合は、出席停止扱いになります。医師より診断を受けましたら、まず学校への連絡をお願いします。治癒後の登校の目安は、診断を受けた医師に確認し、それを必ず守ってくださるようお願いいたします。※診断書・治癒証明書等の提出は必要ありません。