

保健だより



令和8年9月1日
白銀小学校 保健室

皆さん、夏休みはどのように過ごしましたか？休み明けは、何だか疲れたり、やる気が出なかったりすることもあります。焦らず、少しずつ学校モードに切り替えていきましょう。まだまだ暑い日が続きます。熱中症にも気を付けて元気に過ごしてくださいね♪

夏休みモードから学校モードへ！

朝起きるのがつらい… もう少し寝ていたい…	眠くても、朝はとりあえず起きて 朝日を浴びてみましょう!! 体内時計がリセットされます。
朝は食欲がわかない… 朝ごはん食べたくない…	朝ごはんは1日を元気に過ごすエネ ルギーになります。 少しずつでも食べるようにしましょう。
お腹の調子が悪い… 最近ウンチが出ない…	朝、同じ時間にトイレに行き、出なく ても便座にすわる習慣をつけてみま しょう。
体がだるい…疲れた… なんだかやる気が出ない…	昼間はたくさん体を動かしましょう。 夜は早めに布団に入り、体 をしっかりと休めましょう。

規則正しい生活習慣が元気に過ごせる秘けつです!!



季節外れのインフルエンザに注意!



インフルエンザは冬の病気と思われがちですが、今年は夏にもインフルエンザの患者が増えているというニュースが報じられています。首都圏でも流行の兆しがみられ、昨年度も9月頃に流行がみられました。



手洗い



うがい



咳エチケット



換気



十分な休養

～ 基本的な感染予防を続け、元気に学校生活を送りましょう!! ～

『KY』名人になろう!!

KYとは、「危険予測」のことです。つまり、事故やケガが起こってしまう前に「あぶない」かどうかを考え、行動することです。一人ひとりが気をつけることで防ぐことができる事故やケガはたくさんあります。自分の身を守り、友だちにケガをさせないためにはどんな行動をしたらいいでしょうか。

危険! そのケガ 防げます!

どうしてあぶない?? ・友だちとぶつかってしまうかも。 ・階段から転げ落ちてしまうかも。	どうしてあぶない?? ・着地に失敗して、転んでしまうかも。 ・人が通ってぶつかってしまうかも。
どうしてあぶない?? ・ブランコのチェーンに指をはさんでしまうかも。 ・周りの友だちにぶつかってしまうかも。	どうしてあぶない?? ・振り回したかさがとんで、人に当たるかも。 ・かさが周りの人に当たってしまうかも。

一人ひとりが気を付けて安全に過ごそう



あわてない



校舎内で走らない



まわりをよくみる



ぶざけない