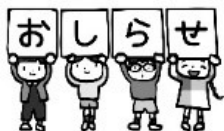


ほけんだより 10月



令和6年10月1日(火)川崎市立下河原小学校 保健室

天気もよく、気持ちよく過ごせる秋へと変わる時期になりました。昼と夜の気温差が大きいと、草の上に降った露が白く見えます。晴れの日の昼間は、まだまだ暑いです。服装で上手に調節していきましょう。



5年生の保護者の方へ

自然教室前事前内科検診を行います。

日程:10月10日(木)13:15~ 保健室



第2回 発育測定を行います。
10月17日(木)1年・2年・3年
10月18日(金)4年・5年・6年



中秋~晩秋にかけて注意したいのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期なので、お子さんの体調管理にお気をつけください。



インフルエンザ予防接種Q&A

【Q1】いつぐらいにうつのがいいの？

A:一般的にインフルエンザの流行時期は、12月~3月頃。ワクチン接種後効果が表れるまで2週間ほどかかるので10~11月頃接種を受けると効果的といわれています。また、ワクチンを接種することで、発症を40~60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

しもがわらしょうがっこう
下河原小学校のみなさんへ

10月の保健目標は、

目を大切にしよう

どうする？目にゴミが入ったとき

絶対に目をこすらない	小さいゴミは、ゆっくりまばたき (なみだで洗い流す)
洗面器に水を張ってまばたきする	とれないときは眼科医院を受診

べんきょうやほんをよむとき

ただしいせいで	あかるいばしょで	ねころばない

がっ ぼけんしつ ようす 9月の保健室の様子

ぼけんしつまえ けいじぶつ
保健室前の掲示物



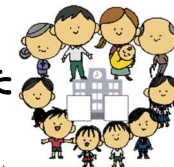
うちみのときは、冷やしたり、すり傷のときは、水で洗ったりして自分でできる手当てを気にしたり、確認したりしていました。

しせい ただ ～姿勢を正そう～

しせい ただす はい さんそ じゅうぶんはい
姿勢をただすと肺に酸素が十分入り
しせい わる さんそ じゅうぶんはい
姿勢が悪いと酸素が十分入らない
ことを風船で確認しています。



がっこうぼけんいいんかい かいさい 第1回学校保健委員会を開催しました



9月12日(木) 13:30より図書室にて、学校医、

PTA役員、民生委員、校長、教頭、教務主任、支援コーディネーター、栄養教諭、養護教諭で下河原小学校の子ども達の定期健康診断の結果についての報告や考察、給食時間の活動報告を行いました。また、校内巡回では暑い中でも頑張る子ども達の姿に感心の声をいただきました。



かがや いいんかい かつどうほうこく キラリと輝くぴかぴか委員会より活動報告

9月12日(木)ハンカチチェックを行いました。手洗いで病気を予防しても、ハンカチを持っていなくて洋服でふいてしまうと予防にはなりません。ハンカチを持って来るよう呼びかけ10月1日(火)第2回ハンカチチェックを行います。



かわさしないかんせんしょう じょうほう 川崎市内感染症の情報

- ①手足口病
- ②新型コロナウイルス感染症
- ③ 感染性胃腸炎