

ほけんだより 10月



川崎市立長尾小学校
保健室
令和8年10月1日



はついくそくてい

発育測定があります

10/6 (火) : 2・4・6年生
10/7 (水) : 1・3・5年生

終了後、「けんこうのきろく」を返却しますの
で、お子様の成長をぜひ一緒に見ていただきたいと思います。
「けんこうのきろく」にサインをして、
10/16 (金) までに学校に提出をお願いします。

※1年生の保護者様へ

5月に行われた心臓病 検診の結果の記載をしてお
りますので、合わせてご確認ください。

かんせんしょうじょうほう

感染症情報

9/7 (月) ~ 13日 (日)

川崎市で患者報告数の多かった疾病は、

① インフルエンザ

② 感染性胃腸炎

③ 新型コロナウイルス感染症

でした。

川崎市では、インフルエンザの感染が例年より
高い傾向で推移しており、学級閉鎖をしている
学校もあります。長尾小学校でもインフルエンザ
の報告があります。ご自宅で朝、体調不良や発熱
がみられた場合は、無理に登校しないようにしまし
ょう。朝の健康観察をよろしく願いいたします。

<https://www.city.kawasaki.jp/35...>



うんどう あさ 運動の秋



きそくただ せいかつ 規則正しい生活で、パフォーマンスを高めよう！



秋はスポーツや勉強に集中しやすい季節です。運動会もありますよね。みなさんの持
っている力を最大限に発揮するために、毎日の生活リズムを整えましょう。

★ パフォーマンスをあげる3つのポイント ★

まいにち き じかん お
毎日決まった時間に起きよう

やす ひ ふだん おなじ じかん お たいよう ひかり あ
休みの日も普段と同じくらいの時間に起きて、太陽の光を浴びましょう。体
内時計がリセットされ、頭がすっきりします。

あさ た
朝ごはんをしっかり食べよう

あさ のう からだ だいじ げん た
朝ごはんは、脳と体の大事なエネルギー源です。しっかり食べることで、
しゅうちゅうりょく うんどう たか
集中力や運動のパフォーマンスが高まります。

じゅうぶん すいみん こころ からだ
十分な睡眠で心と体をリフレッシュ

よるはや ふとん はい ねむ やす れんしゅう
夜早めに布団に入り、ぐっすり眠りましょう。しっかり休むことで練習した
ことの記憶がしっかりと残ります。

せいかつ ととの ひと おお くみ うんどうかい ゆうしょう おうえん
生活リズムを整えた人が多い組が、運動会で優勝するのではないのでしょうか。応援して
います！！



