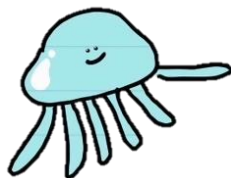


ほけんだより



れいわはちねん くがつついたち か
令和8年9月1日（火）
かわさきしり つむかいがおかしやうがっこう
川崎市立向丘小学校
ほけんしつ
保健室

がつ ほけんもくひょう せいかつ 9月の保健目標 生活リズムをととのえよう！



あつという間に夏休みが終わり、学校に活気が戻ってきました。みなさんは
じゅうじつ なつやす す せいかつ がっこう かつき もど
充実した夏休みを過ごせたでしょうか。休み明けは、疲れが出て体調を崩しや
すい時期です。まだ暑い日も続くので、引き続き熱中症や夏バテに注意してす
ごしましやう。

りゅうこう インフルエンザが流行しています！！

かぜ ちが インフルエンザと風邪の違いは？

	かぜ 風邪	インフルエンザ
しょうじょう あらわ した 症状の 現れ方	ゆっくり	きゅうげき 急激
はつねつ 発熱	びねつ ばあい おお 微熱の場合が多い（37～38°）	こうねつ 高熱（38° 以上）
しょうじょう 症状	せき、はなみず、のどの痛み、ずつう 頭痛 など	ぜんしん けんたいかん かんせつづう きんにくづう せき 全身の倦怠感、関節痛、筋肉痛、咳、の どの痛み、はなみず など

よほう
予防するには？



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠



へや かんき
部屋の換気



バランスのよい食事



てあら
手洗いうがい



あんせい

安静(うごかさない)

けがしたところを動かさないようにします。



冷やす(あひす)

袋に入れた氷などを使い、けがしたところをひやします。



あっぱく

圧迫(おさえる)

テープや包帯などで固定します。



たか

高くあげる

心臓より高い位置に上げます。



あさ 朝

スイッチ 1

朝日を浴びる



スイッチ 2

朝ごはんを食べる



よる 夜

スイッチ 3

湯船につかる



スイッチ 4

寝る前にスマホを見ない



元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。

焦りは熱い気持ちの裏返し

「夏休みは思ったより勉強が進まなかった」と焦っていませんか？ 夏休み明けは周りが輝いて見え、自分だけ取り残されたと感じ、誰でも心が揺らぐものです。



でも、焦って無理な計画を立てる必要はありません。まずは「教科書を開いた」など

の小さな一歩を自分で褒めてあげましょう。

焦るということは、それだけ「これから一生懸命やりたい、自分を良くしたい」と強く願っている証拠。その熱い気持ちを誇りに思いましょう。

疲れたら保健室へ、いつでも心を休めに来てくださいね。

