

ほけんだより 9月号

2026年8月28日

川崎市立大師小学校



<9月の保健目標>

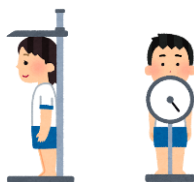
生活リズムを整えよう



「けんこうのきろく」をお配りします～返却をお忘れなく！～

夏休み前にお渡ししてから、期間が短いですが、夏休み明けの発育測定が完了しましたので、結果を記した「けんこうのきろく」をお配りします。4月から身長、体重ともに成長がみられているかと思います。ご確認後、右側、9月の欄に押印していただき、担任へ返却してください。なお、返却期日は9月11日(金)までです。次回は、冬休み明けの発育測定でも使用します。よろしくお願いします。

夏休みが明けて...



夏休みが明け、元気な子どもたちの姿が見られて、とても安心しています。夏休み中に次のことがありましたら、担任を通じてご連絡ください。

- ①大きなけがをした
- ②大きな病気にかかった（入院をした）
- ③アナフィラキシーなどのアレルギー症状が出た

また、心配なことや気になることなど、学校生活で配慮が必要なことがありましたら、いつでもご相談ください。



親子で心のリセットを

休み明けは大人でもなんとなく気が重いものです。夏休みがあけて、特に2週間くらいは、注意して子どもの様子をみてください。

★まずは生活リズムをリセット！

早起きをしましょう。遅寝を早寝にするのは難しいです。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけてください。



★学校へ行くことの楽しさを感じよう！

「〇〇があって楽しそうだね」「また〇〇さんと遊べるね」「今日の給食おいしそう！」など、お子さんの気持ちが前向きになるようなことを見つけて声をかけてください。

★いいところを見つけてやる気を引き出そう！

小さなことで構いません。勉強のことでもですが、お手伝いのこと、人に優しくできたことなど、毎日の生活の中で自然にがんばっていることがいいと思います。保護者の方の言葉が何よりのパワーの源です！

感染症について



夏休みが明け、集団生活が再開したことで、感染症が増えやすい時期になってきます。8月では、川崎市内で、手足口病やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の流行の兆しがあるようです。学校が始まると、疲れにより体調を崩してしまう可能性もあるので、発熱等の症状がある場合は、医療機関への受診をよろしくお願いします。



★出席停止になる感染症

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、咽頭結膜熱など...

*病院から出してもらった登校許可書が必要な疾患もありますので、診断された場合は、学校へご連絡のほどよろしくお願いします。