

# ほけんだよい

令和8年9月8日

9月号 保健室

上尾市立上平小学校

2学期が始まり、一週間が経ちました。久しぶりに元気な声が響き渡りとてもうれしく  
おもっています。2学期は一番長い学期で、校外学習や音楽会など楽しみな行事がたくさん  
あります。生活習慣を整え、学校生活を元気に過ごせるようにしましょう。

## インフルエンザの流行が始まりました

インフルエンザが全国的に異例の早さで増加しています。上平小ではまだ感染者はい  
ませんが、注意が必要です。

【暑くてもインフルエンザを広げないために】

- ①こまめに手洗いをすること
- ②休み時間には換気を必ずすること
- ③十分な休養とバランスの取れた食事をとること
- ④咳エチケットを守ること
- ⑤人ごみを避けてなるべく外出を控える



※インフルエンザと診断された場合は、出席停止になります。急な発熱などの症状があ  
りましたら、速やかに病院へ行きましょう。

## まだまだ 熱中症に注意！

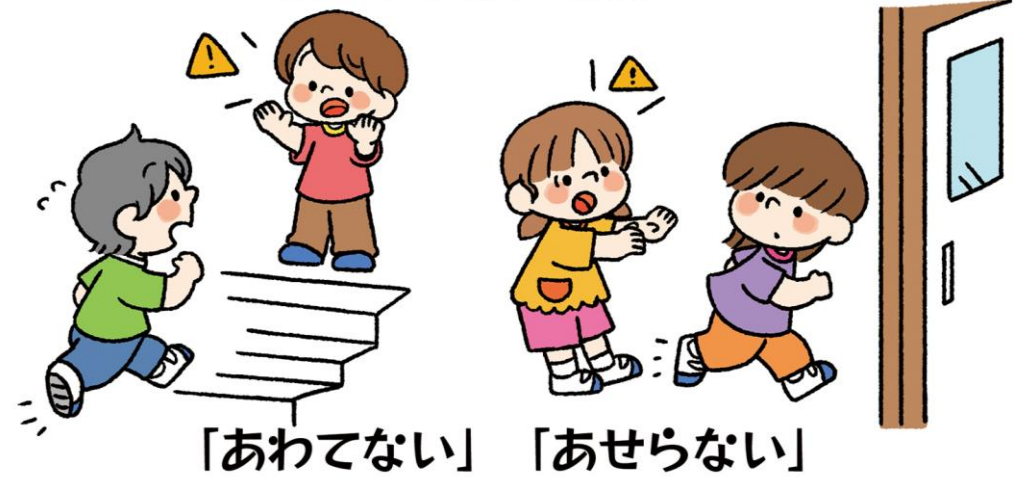


9月もまだまだ暑い日が続きます。こまめな水分  
補給や、規則正しい生活を心がけ熱中症を予防しま  
しょう。

夏から秋へ暑さが落ち着く頃にも、「疲れやすい」  
「だるい」といった症状がでやすいです。秋は朝晩  
と日中の気温差が大きくなり、台風などにより気圧  
が変化しやすく、体の不調があらわれやすい時期で  
す。睡眠をしっかりとるようにし、体調を崩さない  
ように十分気をつけていきましょう。

9月の保健目標 けがを予防しよう

けがをしないために…



「あわてない」「あせらない」

体と心の準備が整っていないと、思わぬけがをしてしまうかもしれません。あわ  
てず、あせらず、まわりをよく見てけがをしないように気をつけましょう。

## 睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る1時間前からスマ  
ホの使用を控えよう。

毎日、同じ時刻に寝る  
習慣をつけよう。

朝はカーテンを開けて  
太陽の光を浴びよう。

朝ごはんを食べて体内  
時計をリセットしよう。

## むし歯ゼロまであと19人です



歯科健診が終わってから3か月経ちました。むし歯治療は進んでいますか？むし歯  
はそのままだと悪化してしまいます。まだ治療に行っていない場合は、早めに  
受診しましょう。子供たちの健康のために早期治療をお願いします。