

ほけんだより 9月

9月の保健目標

せいかつ
生活リズムをととのえよう

令和6年 屋良小学校保健室

9月も中旬になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。熱中症予防のため、水分補給をこまめに行い、帽子をかぶりましょう。

先週からインフルエンザの報告が増えています。ご家庭でも登校前の健康観察をお願いします。

規則正しい生活★をしよう

きょう げん き どう こう まい
今日も元気に登校しましたか？ 毎
にち たの せいかつ
日、楽しくすごすために、規則正しい生
活をして、体の調子を整えましょう。
そのためには、こんなことに注意しま
しょう(できた人は、○をつけましょう)。



まだまだ暑いから…



しっかり水分補給を

- ☐ 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た
- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った
- ☐ 外遊びやスポーツをした
- ☐ おやつを食べすぎなかった(おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)
- ☐ 夕ごはんを食べた



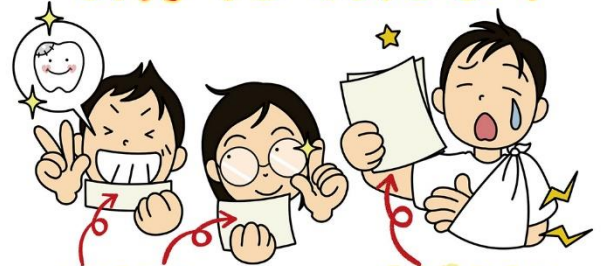
気もちのSOSに気づいて

心が疲れているのかも…



なんとなく体がダルいのは

お待ちしております



けんこうしんだん
健康診断からの…
じゅしんほうこくしょ
受診報告書

さいがいきゅうがいきゅうふ
災害共済給付のための…
いりょうひしんせいしよるい
医療費申請書類

いくつ○がつきましたか？ 全部○になるよう、がんばってみませんか？

はっしょうび
発症日を入れてね。



とうこうさいかいび はやみひょう 登校再開日早見表

げんき かいふく
元気 回復



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいかい 登校再開		
★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいかい 登校再開		
★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいかい 登校再開		
★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいかい 登校再開		
★		★			しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいかい 登校再開	
はっしょう 発症 コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						しょうじょう けいかい あと コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
★	げねつ 解熱		★			とうこうさいかい 登校再開		★
★		げねつ 解熱				とうこうさいかい 登校再開		
★			げねつ 解熱			とうこうさいかい 登校再開		
★				げねつ 解熱			とうこうさいかい 登校再開	
★					げねつ 解熱			とうこうさいかい 登校再開

もしかして起立性調節障害!?

あさ お あ
朝、起き上がれなかつ
たり、午前中に調子が悪
かったりするなら、起立
性調節障害かもしれま
せん。次の項目をチェッ
クして、3つ以上当て
はまる場合は、小児科
を受診しましょう。



- | | |
|---|---|
| ☐ 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい | ☐ 朝、なかなか起きられず、午前中調子が悪い |
| ☐ 立っていると、気持ちが悪くなる | ☐ 顔色が悪い |
| ☐ お風呂に入っていると、気持ちが悪くなる | ☐ 食欲がない |
| ☐ 少し動くと心臓がドキドキしたり、息切れしたりする | ☐ おなか痛 |
| | ☐ 体がだるい・疲れやすい |
| | ☐ 頭痛がする |
| | ☐ 乗り物に酔いやすい |