



令和6年9月11日(水) 弥栄小学校 保健室

せいかつ ととの なっちゅうしょう よほう
生活リズムを整えて、熱中症も予防しよう！

げんき はやねはやあ あさ
元気のもと、早寝早起き・朝ごはん！！

あさ よる すず にちゅう あつ
朝・夜はだいぶ涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑いですね。

にち きおんさ すず へ や あつ しつがい きおんさなど
1日の気温差やエアコンのきいた涼しい部屋と暑い室外との気温差等に

より、自律神経が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、

からだ ふちよう たいちようふりよう
体にさまざまな不調があらわれ…体調不良となります。

しんがた かんせんしょう かんせんしゃ ふ
「新型コロナウイルス感染症」への感染者が増えているという

ほうどう やさかしよう せき いんどうつう ずつう ふくつう げり
報道もあります。弥栄小でも、咳や咽頭痛・頭痛・腹痛や下痢・

など けっせき ひと おお
じんましん等のため、欠席している人が多いです。

はやねはやあ き あさ せいかつしゅうかん みなお じりつしんけい
「早寝早起き・朝ごはん」はもちろん、生活習慣を見直して、自律神経を
ととの
整えましょう！！

9月保健目標「けがを予防しよう」

運動会や修学旅行、校外学習、音楽会などの楽しい行事がたくさんある2学期は、ワクワクドキドキがいっぱいの半面、疲れがたまり思わぬけがが多くなります。

学校生活の中でも、防げるけがはあります！みんなで少し考えてみましょう。

痛い思いをしないために、危険を予測して、けがを防ごう！！

どこが危険？！

休み時間の教室でも、
身近に危険があります！

ロッカーの上に
のらない！

机の上に
のらない！

あぶない！！

ものを振り
回さない！

走らない！
あわてない！

足を投げ
出さない！

みんなで落ち着いた生活をして、けがを防ぎましょう！！

遊具でおにごっこは危険！

ルールを守って、楽しく遊びましょう！！