

ほけんだよい



小川小中学校
令和7年 9月
文責:土井

2学期がスタートしました！夏休みは事故やけがもなく、楽しく過ごせましたか？土井先生は、久しぶりに大学の友人と会い、話が尽きず4時間くらい語りました(笑)ぜひ、みなさんの夏休みの思い出を聞かせてくださいね！まだまだ暑さが続いているので、体調を整えながら、アイランドフェスティバルの準備を頑張っていきましょう！



佐賀県内で新型コロナウイルス感染症が流行しています！

新変異株「ニンバス」の特徴



ウイルスが喉や口の中の粘膜細胞へ直接感染し、重度の炎症を引き起こすために、「ガラスを飲み込んだような強いどの痛み」が出る人が多いようです。

8月第2週をピークに感染者は減少していますが、佐賀県の1医療機関あたりの感染者数は8.8人と全国平均よりも高い状態です。

感染対策

- ・高齢者や基礎疾患のある人は、ワクチン接種で重症化の予防が期待できます。
- ・人混みではマスクを着用、こまめな手洗い、うがいなどで感染ルートを遮断する。
- ・規則正しい生活・バランスの良い食事・適度な運動による健康的な体づくり。

(※NHK 感染症データと医療・健康情報より、8月第3週時点)

推しがいるって強い！ 推し活のススメ

「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな「推し」がいる人は、意外と多いのではないのでしょうか。何となくオタクっぽいと思われるがちな「推し活」には、実はすごい力があります。

気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではなく「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言える」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくカッコ良く、自分を支える心の土台にもなります。



推しはアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、漫画や映画などでもいいんです。自分の推しを見つけてみましょう。



「やりたくない。でも、やらないといけない。」そんな時、「終わったら推しのアニメを見よう！」「推しのドラマが始まるまでに終わらせるぞ！」と思うと、少し頑張れる気がしませんか？誰もが調子よく過ごせる時もあれば、落ち込む時もあります。ぜひ推しの力を前に進む原動力にして、2学期も自分のペースで頑張っていきましょう！

ほけんもくひょう
9月の保健目標

「^{あんぜん}安全な^{せいかつ}生活を^{こころ}心がけよう」



ひなんせいかつ
避難生活を
ささ
支えるもの

けいたい
携帯トイレなど
えいせいめん すいみん
衛生面や睡眠に
かか
関わるもの

ひつじゅひん
必需品

め がね
眼鏡など
せい かつ か
生活に欠かせない
ちょう たつ
調達しづらいもの

みず　しょくりょう
水と食料
しきゅう
支給まで

時間がかかることも。
さいていみつ か ぶん か ぞくぶん
最低三日分×家族分の
みず しょくりょう
水と食料を

きちょうひん
貴重品

げんきん
現金など
ひなんせいかつ けいぞく
避難生活の継続、
せいかつ た なお ひつよう
生活の立て直しに必要なもの

じょうほうしゅうしゅう
情報収集ツール

ラジオなどスマホが
つか
使えなくても
しょうほう あつ
情報を集められるもの

おうきゅうてあてよう
応急手当用の
 きゅうきゅう
救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
そな
備えるもの

ひなんじ　　つか
避難時に使うもの

ヘルメットなど、
ひなんさき いどう
避難先までの移動を
サポートするもの

／
おうちのひと
／



ひ　じょう　よう　も　だ　ぶくろ
非常用持ち出し袋　かく　にん
を確認!

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

6月の「防災の日」に、非常用持ち出しグッズについて考えたり、非常食について学んだりしたことを覚えていますか？その後私は、できることから始めようと思い、非常用の水と非常食、簡易トイレを購入しました。これから台風シーズンも始まります。「自分にできること」から準備を始めてみませんか？



保護者の皆様へ



①フッ化物洗口について

2学期のフッ化物洗口は9月4日(木)から開始する予定です(変更になる場合があります)。口腔内がきれいな状態でないと、フッ化物洗口の十分な効果が発揮できません。朝の歯みがきを丁寧に行うよう、声掛けをお願いします。

②治療票の提出について

健康診断後に結果のお知らせを配布しておりました。夏休みを利用して受診され、治療票を提出していただきありがとうございます。まだお手元にある方は、学校までご提出をお願いします。

