

ほけんだより

令和8年9月25日

げんきだま



NO.8

八郎潟小学校・中学校 保健室

ことし ちゅうしゅう めいげつ がつ にち きょう ちゅうしゅう めいげつ ひに
今年の中 秋の名月は9月25日。今日です。中 秋の名月の日に
は、つきをながめてお団子を食べたりする風 習があります。月の模様は
にほん 日本では「おもちをつくウサギ」といわれていますが、せかい 世界ではカニや
ロバ、ライオンなどとさまざまです。スマホやゲームを少し置いて、つき
の模様がどんな 形にみえるか自分の目で確かめてみましょう。



かんせんしょう き 感 染 症 に 気 を つ け よ う ！ ！

ことし ぜんこくてき りゅうこう れいねん はや はじ ほんこう りゅうこう きざ
今年は、全国的にインフルエンザの流 行が例年よりも早く始まっているようです。本校ではまだ流 行の兆
しはありませんが、いま ころ たいさく じゅうぶん えいよう きゅうよう めんえきりよく
しはありますが、今から心 がけて対策するようにしましょう。ポイントは十分な栄養と休養で免疫力を
高めること、うがい手洗い、マスクの着用等でウイルスをシャットアウトすることです。

なお じ ぶん 治すのは自分！



か ぜ 風邪をひいたとき、薬
の なお おも
を飲めば治ると思ってい
ませんか？

じつ びょう き なお
実は、病気を治しているのは、みなさ
のからだにもともとある自分 びょう き なお
で病気を治す
力「自然治癒力」です。

くすり ねつ はな みず しょうじょう やわ
薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和
らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。
びょう き いちばん ちかみち し ぜん
病気をやっつける一番の近道は、自然
ち ゆりよく
治癒力をパワーアップすること。だか
らこそ、はや ね からだ やす しよくよく
早く寝て体を休める、食欲があ
ればごはんを食べるなど、自然治癒力が
ちから し ぜん ち ゆりよく
力いっぱい戦える
ように助けてあげ
ましょう。



いざというときのために・・・

ぼうさい かくにん 防災グッズの確認をしよう！！

さいきん いじょうきしょうのため、せかいなつこく のいろいろなちいき じんたい、さいがい、お じしん、たいふうなどの自然災害が多い日本では、いちねんじゅう 一年中「いざというとき」について意識しておく必要があります。

みず ひとり にち 3L×3日分が自安) や食べ物、き が 着替え、ラジオ、ぐんて、
でんち など、いざというときの持ち出しグッズを準備していますか？賞味期限な
どを見直していますか？小さい子どもやお年寄りがいる場合、ペットを飼っ
ている場合など、それぞれの家庭の事情に応じて必要なグッズをストックし
ておく安心です。



かんだんさ ちゅうい 寒暖差に注意しよう！！

これからの季節は、だんだん朝の気温が下がり、朝晩と日中の
気温差が大きくなります。この「寒暖差」が、体にとって大きな
負担となり、体調不良につながってしまうので、注意が必要で
す。

まずは、温度差対策として、脱ぎ着しやすい服装で、気温の変化
や自分の体調に合わせて工夫しましょう。一枚羽織るものがある
と便利です。



すいぶんほきゅう の もの 水分補給のための飲み物について

すいぶんほきゅう の もの じさん について、10月1日(木)からは、「水」か「お茶」に戻します。

「スポーツドリンク」は、熱中症対策のための期間限定の対応ですので、ご理解ください。