

ほけんだより

感染症拡大防止 2025年(令和7年)9月

No. 6

福山市立加茂小学校



加茂小学校では、コロナや溶連菌などの感染者が出始めています。発熱や風邪症状がある人も増えているので、朝の健康観察や、体調管理をしていきましょう。

自分で
健康
チェック



- ①昨夜はぐっすり眠れた
- ②顔色はいつもと同じ
- ③体の調子はいつもと同じ(だるさや疲れは感じない)
- ④朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤うんちが出た

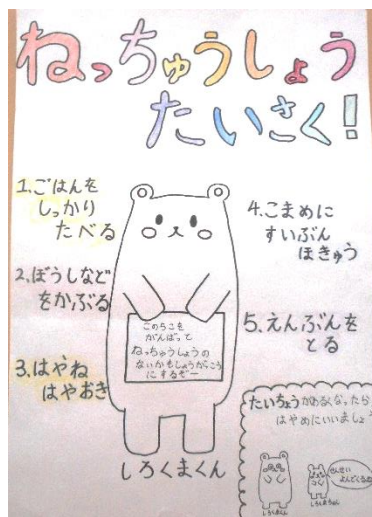
もし、気になることがあったら、原因を考えてみましょう。最近、夜更かししていませんか? 栄養バランスのよい食事をきちんと食べていますか? 体調不良にならないよう、生活リズムに気を付けましょう。

じどうほけんいいんかい

児童保健委員会だより



感染症が増えてています。手洗いうがいを丁寧にいきましょう。



熱中症の症状を覚えておきましょう



外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

つかれたら休む



目が疲れた状態のままにするのもX。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休めましょう。

視力検査の結果はどうだったでしょうか? 視力が低くならないよう、目によい生活をしていきましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回ぐらいいは窓の外をながめるなど、遠くを見るようにしましょう。

明るいかんきょうで見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

できているかな? 正しい歯のみがき方!

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の奥でむし歯菌が増えています。次の4つを意識してみましょう。

