

ほけんだより9月

令和7年度 鴨島小学校 保健室

9月の保健目標：けがの予防をしよう。

2学期がスタートしました。充実した夏休みは過ごせましたか？まだまだ暑い日が続くので、熱中症に注意して生活しましょう。また、夏休みなどの長い休み明けは、体調不良になったり、ケガをしやすくなります。吉野川市保健所管内では、新型コロナウイルスの感染者数も増えています。今一度、感染症対策をしっかりと行い、自分自身の健康状態を毎日確認して、健康管理に努めましょう。

正しい生活リズムを取りもどそう

早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう



朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

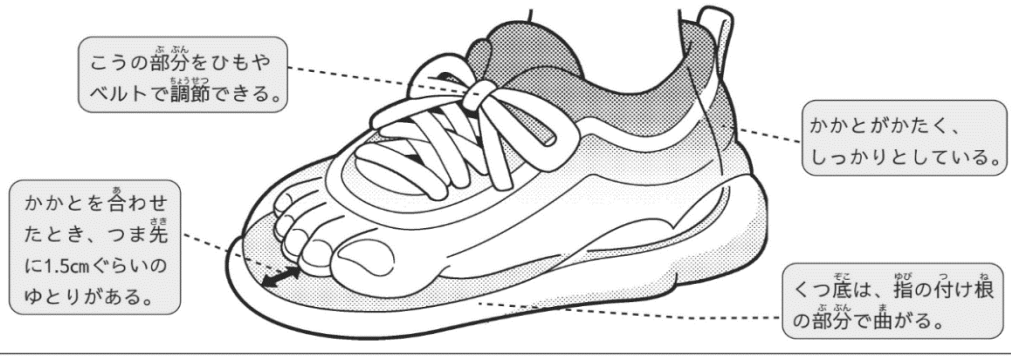
運動をしよう



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

足に合ったくつを選ぶポイント

足に合わないくつは足に負担をかけ、けがやくつずれ、骨の変形などのトラブルを招きます。足に合ったサイズのくつを選んで、正しくはきましょう。



徳島県感染症発生動向調査情報

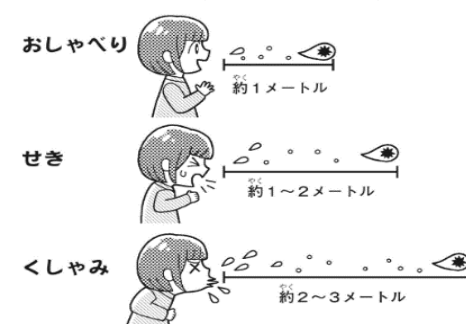
● 定点把握対象疾患の発生状況 (数値は1定点医療機関あたりの報告数、矢印は前週からの増減)

疾患名	報告数 (件/定点)		保健所別
	今週	前週からの増減	吉野川
新型コロナウイルス感染症	4.35	-1.77	↑4.33

【徳島県感染症情報センター 週報：2025年第33週(8/11~8/17)より引用】

新型コロナウイルス感染症の新たな変異株「ニンバス」が拡大中です。のどの強い痛みが特徴的で、感染力が高いといわれています。手洗いや咳エチケットを心がけるようにしましょう。また、激しい咳症状がある場合や症状が長引く場合は、早めに受診しましょう。

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスをふくむ飛まつは、想像以上に遠くまで飛びます。



咳エチケットを心がけよう

