



令和7年8月29日発行
日南市立大窪小学校
保健室



おうちの方と
読んでね

2学期が始まってもうすぐ1週間です。生活リズムは、もどりましたか？
まだやる気がでないという人がいたら、ゆっくり自分のペースで気持ちの
切りかえをしてみましょう。

早朝は少しだけ秋を感じる気候になってきました。しかし、日中はまだまだ
暑く、熱中症指数もレベル5の日が続いています。服装の工夫をしながら、
体調に気をつけてすごしましょう。



2学期の身体計測・視力検査を実施しました

悠馬さんも結々さんも、「身長が伸びて
いました」と喜び、自分の成長を感じていま
した。自分の体のことを知ることは、将来の
健康を守り、普段の生活習慣を振り返る
ためにも、とても大切なことです。これからも
関心を持ってほしいと思います。



今回の結果で、「受診のすすめ」が届いたご家庭は早めの受診をお願いします。

感染症を予防しよう

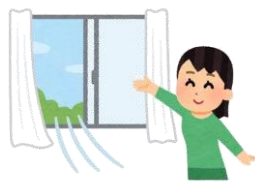
日南市内で少しずつ感染症が流行りはじめました。

手洗い・うがい



手はせっけんでしっかり洗おう

かんき



クーラーを使用しているときも、
時間を決めてかんきをしよう

せき
咳エチケット



ウイルスが
飛びちらないようにしよう



感染症予防の基本である規則正しい生活をおくこと、バランスの良い食事を
とることに加えて、これらを意識してほしいと思います。

地域や学校内で感染症が多くなる場合は、学校内でも、マスクを着用する
など予防対策を行う場合があります。

みんなで予防を心がけた生活をしましょう。

体調がわるいときは、無理をせずに休みましょう。