

～しっかりね④ きちんとたべ④ よくあそ④ すこやかにのび④ ～入谷小はルルブル運動を推進しています～



令和7年8月26日

入谷小学校保健室

第7号

\*家族と一緒に

読みましょう。

なつやす お がっこう げんき こえ もど  
夏休みが終わり、学校に元気な声が戻ってきました。みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか？暦の上  
では秋が近づいていますが、まだまだ厳しい暑さが続く予報です。熱中症にも気を付けながら、少しずつ活  
リズムを取り戻していきましょう。

8月の保健目標

からだ せいけつ き つ  
体の清潔に気を付けよう

## 抜け出せ！夏休みモード



OFF



はや お 早く起きて  
にっこう あ 日光を浴びる



はや ちょうしょく 朝食を  
しっかりた 食べる

### 夏の疲れをとるために…

#### ポイント①【睡眠】

よふ 夜更かしの習慣が付いてしまった人は  
しゅうかん ひと  
いませんか？ 眠れない場合でも、9時に  
ねむ ばあい  
は布団に入り、目を閉じて、ゆっくり  
ふとん はい  
深呼吸してみましょう。だんだんと眠くな  
しんこきゅう ねむ  
り、自然と眠りにつくことができますよ。

#### ポイント②【食事】

しょくじ 食事は、元気の源です。一日3回、きちんと食事  
げんき みなもと にち かい  
とを取りましょう。栄養バランスも考えて、様々な食品を  
えいよう かんがえ さまざま しょくひん  
選ぶといいですね。

#### ポイント③【お風呂】

ぬるめのお湯にゆっくり  
ゆ ここらだ  
とつかろう。心も体もリラックスできますよ！



## 《第2学期 身体計測を行います》

### 【日時】

8月27日(水) 楽間 4・5・6年生

8月28日(木) 楽間 1・2・3年生

### 【計測項目】 身長・体重

【服装】普段着

【場所】保健室

※ 身体計測の結果は、後日「身体計測結果のお知らせ」で  
お知らせします。



とき ほけんしつ  
このような時は、保健室で  
はな ゆっくりお話ししてみませんか？



- ・外へ出る時は、帽子をかぶりましょう。
- ・こまめに水分を補給しましょう。
- ・汗拭き用のタオルを準備しましょう



## ～ 保健室からのお知らせ ～

### ◎「夏季休業中の健康状況調査」を配布しました！

夏季休業中のお子さんの様子を御記入の上、保健室連絡封筒に入れて、9月1日（月）までに学級担任へ御提出ください。

### ◎1・2年生の保護者の皆様へ ルルブル・エコチャレンジに挑戦！～

宮城県教育委員会では、1・2年生のお子さんを対象に基本的生活習慣の定着促進を目的とした「ルルブル・エコチャレンジ」を実施しています。

本日、「ルルブル・エコチャレンジポスター」を配布しました。本校では、次の期間で実施しますので、御家族で楽しみながら4週間のルルブル・エコチャレンジに挑戦しましょう。

チャレンジ期間：8月27日（水）～9月23日（火）の4週間

取組内容：①朝食をとる ②外で遊ぶ ③9時までに就寝する

※ チャレンジ終了後、「保護者の皆さまから」の欄にお子さんのチャレンジの様子や感想等を御記入の上、9月29日（月）までに学級担任へ提出してください。

ポスターを提出した人には、後日「ルルブル・エコチャレンジ認定書」をお渡しします。

### ◎新型コロナウイルス感染症・百日咳に注意しましょう！

県内では、石巻、気仙沼管内で新型コロナウイルス感染症の患者報告数が増加傾向です。

また、国内では百日咳の流行もみられます。2学期もうがいや手洗い、咳エチケットなどの感染症対策を心掛け、健康管理に努めましょう。

#### 【百日咳】

原 因：百日咳菌

症 状：初期は風邪のような症状（鼻水・軽い咳）、次第に百日咳特有の激しい咳発作（コンコンと連続して咳き込み、息を吸うときに「ヒュー」という音）が見られます。

潜伏期間：7～10日

感染経路：飛沫感染…咳やくしゃみなどによって感染します。

接触感染…菌が付着した手で口や鼻に触れることによって感染します。

予 防：ワクチン接種、咳エチケットの徹底、手洗い・衛生管理（消毒）