

# ほけんだより 9月

2024. 9. 2  
石川県立錦城特別支援学校  
保健室

## がっき げんき 2学期を元気にスタートするために！

なつやす ちゅう きそくただ せいかつ おく ころから なつやす  
夏休み中は規則正しい生活を送ることができましたか？心と体を夏休みモード  
がっこう き か せいかつ ただ たいせつ  
から学校モードに切り替えるためには、生活リズムを正すことが大切です。メリハリ  
せいかつ きも がっき  
のある生活をして気持ちよく2学期のスタートをきりましょう。

すいみんじかん じゅうぶん  
**睡眠時間を十分**  
としましょう。



☆ 月 早起  
早起

しょくじ しょく あさひる  
**食事は3食（朝昼**  
ゆう た  
**夕）しっかり食べま**  
しょう。



朝食は特に大切

にっちゅう てきと からだ  
**日中は適度に体**  
うご 動か  
**かしましょ**  
う。



ふる  
**ぬるめのお風呂にゆっ**  
ぱい つか  
**くり入って、しっかり疲**  
れをと  
**ましょ**  
う。




リラックスタイム

## あぎ たの スポーツの秋 けがなく楽しく！

げんいん おも みちか ばあい ぶせ つぎ  
けがの原因は、思いがけないところや身近なところにある場合があります。けがを防ぐために、次の  
き つ げんいん かんが  
ことに気を付けましょう。また、けがをしてしまったときには、けがの原因についても考えてみましょう。


くつ  
●靴ひもはほどけていませんか？



くつ ひもをむす  
靴ひもを結ぼう

あし のサイズに合った  
くつを  
靴選びも大事！

て あし  
●手、足のつめはのびていませんか？



つめをき  
切ろう


なが なが じぶん まわ  
つめが長いと、自分だけでなく周りの  
ひと  
人をけがさせてしまうこともあるよ！

たいちよう  
●体調はよいですか？



すいみんぶそく ちようよく た  
睡眠不足や朝食を食べて  
ようちゆうい  
いないときは要注意！

うご ぶくそう  
●からだを動かしやすい服装ですか？



じぶん からだ あ  
自分の体に合った  
たいそうふく  
体操服を着よう

# ひ つづ ねっちゅうしょう ちゅうい 引き続き熱中症に注意!



まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症に注意しましょう。熱中症になると、ひどい場合は命が危険な状態になることもあります。しっかりと予防をし、暑さに負けないようにしましょう。

## 熱中症にならないために...



水分補給をこまめにしよう



涼しいところで休憩しよう



外では帽子をかぶろう



体調が悪いときは  
運動をひかえよう



ゆとりのある  
風通しのよい服を着よう

### ◇保護者の方へ◇

- ① まだしばらくは暑さが続きますので、ご家庭でもお子さんの体調管理に気をつけられて、以下のことにご協力をお願いいたします。
  - 学校では活動量が多くなるため、たくさん汗をかきます。水筒には多めにお茶や水を入れて持たせてください。また汗を拭くタオルや着替えもあわせて準備をしてください。
  - 学校生活が始まり、体が疲れやすい上に、暑さでさらに疲れが増すと思われるかもしれません。ご家庭では、しっかり食事をして、夜ふかしを避け早めに休むようにしてください。
  - 体調面で心配なことがありましたら、担任又は保健室にお知らせください。
- ② 夏休み中の受診結果（検査結果）や薬の変更、てんかん発作の様子等、担任又は保健室にお知らせください。
- ③ 1学期の健康診断の結果、受診の必要なお子さんには、お知らせの用紙をお渡ししました。夏休み中に受診された場合は、結果のお知らせを提出してください。

