



ほけんだより

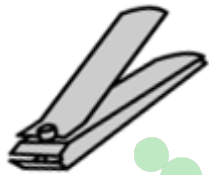
令和7年9月1日
小松特別支援学校
保健室

9月の保健目標 「けがをしないで元気に活動しよう」

①運動の前と後に
たいそうをする



②手足の爪を
みじかく切る



③つらいときは
無理せずに休む



④よく寝て
体調を整える



⑤朝ごはんを食べる



爪がめくれてしまったり、友達に
けがをさせてしまうこともあります。
1週間に1回は爪を切ろう！

もしも、けがをしてしまった時は…けがをした時のようすを、先生にくわしく話しましょう



- ① いつ (ひるやすみ)
- ② どこで (かいだんで)
- ③ なにをして (ころんで)
- ④ どこを (おしりを)
- ⑤ どうなった (うった)

鼻血が出て保健室に
くるときは
ティッシュを鼻に
あてながら来ると
すてきですね。



まだまだ暑い日が続きます…。
ねっちゅうしょう よぼう

熱中症を予防しよう！



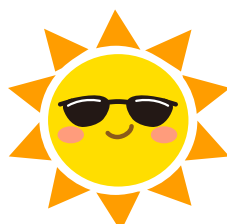
暑いとき、
無理な運動は事故のもと

急な暑さに注意！

体がなれるまでは、軽い運動を！

熱中症予防5カ条

体調不良は事故のもと
かぜ気味、寝不足の時などは
無理をしない。



こまめな水分補給を！



冷やそう、
からだの外から中から



保護者の皆様へ

●9月1日は防災の日です。

近年、自然災害が多発しているため、「もしも」に備えることが必要となっています。本校でも災害時の口腔ケアについて、子ども達が学ぶことができるよう、毎月第3週目を「災害時の口腔ケア取り組みウィーク」として実践しています。



●9月の保健行事予定

- | | |
|-------|---------------|
| 2日(火) | 高等部二計測(AM) |
| | 飲料水水質検査(10時～) |
| 3日(水) | 小学部二計測(AM) |
| 8日(月) | 中学部二計測(AM) |

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

家族会議



9月1日
防災の日

ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



■ SNSコマトクノート ～オンラインゲームに潜むリスク～

小学生にも普及しているオンラインゲームですが、友達と自宅にいながら一緒にゲームができるというメリットがある一方、不特定多数の人と関わることにもなり、リスクもたくさん潜んでいます。

実際にあった事例

- ・高価な「アイテム」をプレゼントしてくれる人と仲良くなったところ、その人の家に来るように誘われ家に行ってしまった。
- ・憧れだったゲームプレイヤーとボイスチャットを通じて仲良くなったが、プライベートな写真を送るよう言われ、送ってしまった。

**オンラインゲームを子どもにさせる際は、
家庭でのルール作りが大切です！**

家庭でのルールの例

- ・ペアレンタルコントロール(家族等による管理機能)の設定レベルを決める。
- ・ゲームの機能を使って個人情報を送らない。・ゲーム内で知り合った人と連絡先を交換したり、会わない。
- ・ゲームで「アイテム」をもらうときは、家族に相談する。・不安なことがあったら、家族に相談する。等