

9  
月

# ほけんだより



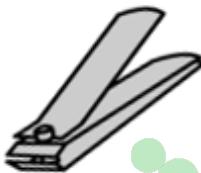
令和7年9月1日  
小松特別支援学校  
保健室

## 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

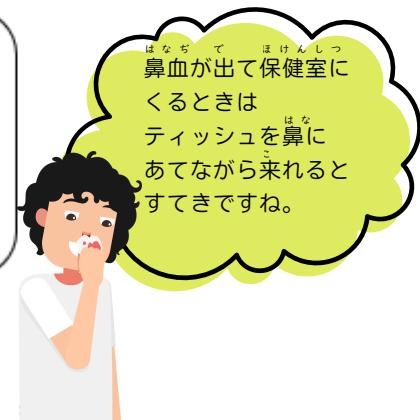


爪がめくれてしまったり、友達に  
けがをさせてしまうこともあります。  
1週間に1回は爪を切ろう！

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)
- ③ なにをして (ころん)
- ④ どこを (おしりを)
- ⑤ どうなった (うった)



まだまだ暑い日が続きそうです…。

## 熱中症を予防しよう！

暑いとき、  
無理な運動は事故のもと



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。



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力条



ひ  
冷やそう、  
からだの外から中から



こまめな水分補給を！



## 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。



### ▶ 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。

### ●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)