



# ほけんだより9月

那須特別支援学校

保健室

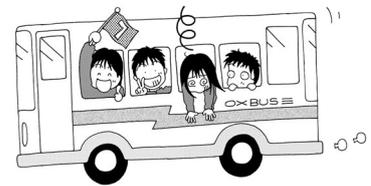
R7.9.5

なが なつやす お がつき はじ なつやす ちゅう あつ ひ つづ たの  
 長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休み 中も暑い日が続きましたが、楽しく、  
 なつやす す やす あ つか で たいちよう くず じき  
 そしてゆっくり夏休みを過ごせましたか？休み明けは疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。  
 はや ね せいかつ とどの がつ あつ ひ つづ  
 早めに寝て、生活リズムを整えていきましょう。9月になってもまだまだ暑い日が続きそうです。  
 ひ つづ ねっちゅうしよう じゅうぶん き す  
 引き続き熱中症に十分に気をつけて過ごしましょう。



## 行事

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 9月2日(火)～30日(火)  | しんたいけいそく がくぶ がくねん がつきゅう じっし び こと<br>身体計測(学部・学年・学級によって実施日は異なります) |
| 9月11日(木)～12日(金) | しゅうがくりよこう こうとうが ねん<br>修学旅行(高等部3年)                               |
| 9月18日(木)～19日(金) | しゅうがくりよこう ちゅうがくが ねん<br>修学旅行(中学部3年)                              |
| 9月18日(木)        | しゅうがくりよこう ほうもんきょういくなつきゅう<br>修学旅行(訪問教育学級)                        |
| 9月25日(木)～26日(金) | こうがいしゅくはくがくしゅう しょうがくが ねん<br>校外宿泊学習(小学部5年)                       |
| 9月27日(土)        | りくじょうたいかい<br>ハートピック陸上大会   |



## 保健室への提出物



### 精密検査結果(学校から通知をもらった人のみ)

6月からの健康診断の結果を受け、夏休み中に病院を受診・治療された方は、  
 検査結果を学校へ提出してください。

管理指導表(心臓検診・腎臓検診の精密検査対象者のみ)が配付された方は、  
 管理指導表を主治医に記入していただき、学校へ提出をお願いします。

### 災害時用の服薬・連絡票(学校に薬を提出している人のみ)

夏休み前に返却した薬と連絡票を再度回収します。服薬内容に変更がある場合  
 には、訂正の上、連絡票と一緒に1日分の薬を提出してください。

また、新たに医薬品の服用が始まった場合は、担任を通して保健室まで御相談ください。

## 秋は気持ちの切りかえの季節?

9月(なつやす お)は夏休みが終わり、  
 学校のペースに(からだ こころ)体も心もな  
 じませていく時期。「やる  
 きで(きん ひと)気が出ない」と感じる人も  
 おお(お)いかもしれません。でも、それは決して  
 「自分だけ」ではありません。  
 なつやす ちゅう(せいかつ しんがつき)夏休み中にくずれた生活リズムや新学期  
 かんきょう(へん か こころ からだ)の環境の変化に心と体がついていけず「ま  
 だ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。



あさ よゆう  
朝、余裕で  
かいてき す  
快適に過ご  
すために

「あれ、どこだっけ?」「もう出かける時間なのに、〇〇が見つからない!」なんて、朝、バタバタしていませんか。慌てていると、転んでケガをしたり、自転車や他の人にぶつかりそうになったり、危ないですよ。朝、慌てない



ためにも、翌日の持ち物は前もって準備しておきましょう。また、日頃から整理整頓を心がけておくことも大切です。まずは、ものの置き場所を決めましょう。次に、ものを使ったら、必ずもとの場所に戻します。そうすれば、「あれがない!」がなくなるはず。朝に、心の余裕が生まれ、快適に一日をスタートできるでしょう。

気をつけて!

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく  
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく さ  
集中力が下がり  
ちゅうい ち  
注意が散るため

な  
慣れていない



うご むり で  
動きに無理が出て  
しつぱい  
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい か  
冷静さを欠き  
うご みだ  
動きが乱れるため

いそ  
急いでいる



しゅう い ちゅうい  
周囲への注意が  
ふじゅうぶん  
不十分になるため

台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

そと で  
外に出ないようにする



きょうふう ひらいぶつ  
強風や飛来物でけがのおそれ。  
ふよう ふきゅう がいしゆつ さ  
不要不急の外出は避ける。

ひなん ぼしよ れんらくしゆだん かくにん  
避難場所や連絡手段の確認



まん いち じたい そな  
万が一の事態に備えて、  
かぞく はな あ  
家族で話し合っておく。

ていでん だんすい そな  
停電や断水への備え



かいちゆうでんとう の みず ひじょうしよく  
懐中電灯、飲み水、非常食  
などをすぐ使える場所に。