

ほけんだより 9月

ふじざくら支援学校
保健室
令和7年9月1日

2学期が始まりました。長い休み明けは、すぐに学校生活に切り替えることは大変です。学校生活のリズムを取り戻し、毎日元気に過ごすためには、「早寝」「早起き」「朝ごはん」が大切です。2学期は学校行事がたくさんあるので、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。

夏の疲れが残ってない？

最近、体の調子はどうですか？
だるい、気分がスッキリしない、体が重い…など、体の調子がイマイチなら、夏の疲れが残っているせいかもしれません。これから、運動の秋、芸術の秋、食欲の秋…など、活動的で楽しい秋がやってきます。そのために、今、しっかり夏の疲れから回復しておきましょう。

ポイントは、規則正しい生活です。ぐっすり眠って、きちんとごはんを食べると、体の調子もきっとよくなります。



しっかり睡眠をとろう

- 寝る部屋は暗くする
 - 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない
 - 自分に合う寝具（布団やまくら）を使う
- 
- 
- 

朝ごはんを食べよう



朝はみなさんも脳もお腹がペコペコ。
脳のエネルギーのもと
ブドウ糖をほきゅうするためにも
朝ごはんは必ず食べましょう！

*朝ごはんは1日を元気に過ごすためのスイッチです。毎日しっかり食べると脳と体を目覚めさせ、活動的に過ごせます！

防災について見直そう！

●こんなときは、どうすればいい？

【地震が発生したら】

★物が落ちたり倒れたりしてこない場所で、まずは身の安全を守る



【火事が発生したら】

★対応の3原則は、《通報》《初期消火》《避難》
(避難時には煙を吸わないようにしよう)



【台風が来たら】

★最新の情報をこまめに確認する
(警戒レベル4 避難指示の発令などに注意)



【雷が近づいてきたら】

★広場や木から離れ、すぐに建物や車の中に避難する

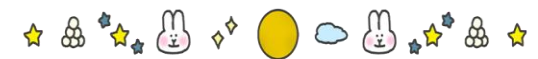


避難するときの約束：おはしも

- 
- おさない はしらない しやべらない もどらない

災害時には、落ち着いて冷静に行動することが、思わぬケガや被害の拡大などを防ぐことにつながります。

9月の行事予定



	行 事	対 象	日 時
小学部	身体測定	中学年・低学年	9月 1日 (月) 9:30～
小学部 中学部	修学旅行前事前 健康相談	小学部6年生 中学部2・3年生	9月 8日 (月) 13:00～
2W 体重測定		肥満傾向・やせ傾向の者	9月18日 (木) 9:30～