

ほけんだより 9月

2026. 9. 1

石川県立錦城特別支援学校

保健室

なが なつやす お がつき はじ あつ ひ ざ のこ なか
長い夏休みが終わり2学期が始まりました。まだ暑い日差しが残る中ですが、これからは少しずつ朝晩は涼しく感じられる日も出てくると思います。夏休みの生活リズムからなかなか抜け出せなかったり、気候の変化に体がついていかなかったりすることもあるかもしれませんが、体調管理をしっかり行いながら、2学期も元気に過ごしていきましょう。



9月の保健目標：けがの予防をしよう

まいにち す なか
毎日を過ごす中でけがをしてしまうことはありますが、どのような状況や場面でけがが起こりやすいかを考えたことはありますか。次のようなときは、より一層の注意を払って、けがを予防しましょう。

＼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

そうならないために…

◎ぐっすり眠る



◎バランスのよい食事をする



◎朝ごはんを食べる

そうならないために…

◎時間に余裕を持って行動する

◎事前ができる

準備はしておく





つぎ おうきゅうてあて ただ まちが
次の応急手当は正しい?間違っている?

かんが
考えてみよう。

Q1 すり傷には、
すぐに絆創膏を貼る。



Q2 鼻血が出たら、
上を向く。



Q3 つき指をしたら
動かさずによく冷やす。



こたえ

1... ×
(水道水でよく洗います)

2... ×
(下を向き、
小鼻を強くつまみます)

3... ○
(無理にひっぱって
のばすのはダメです)

保護者の方へ

- ◆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、その他健康面で変わったことがあった場合等は、担任または保健室までお知らせください。
- ◆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配付しています。夏休み中に受診された場合は、結果の用紙の提出をお願いします。
- ◆まだしばらくは暑さが続きそうです。1学期同様、水筒に水分を多めに入れて持たせてくださるようお願いいたします。汗を拭くタオルや着替えの準備も併せてお願いします。また、学校では、活動内容や活動場所の環境等に配慮しながら、引き続き熱中症対策を行っていきます。
- ◆夏休み明けは、生活リズムや気持ちの切り替えが難しく、心身ともに疲れやすいです。しっかり食事をとり、夜更かしをせずに早めに寝るなど、体調管理をお願いします。

