



ほけんだより9月

令和5年9月1日
東京都立矢口特別支援学校長
濱野 建児

9月の保健目標
規則正しい生活をしよう

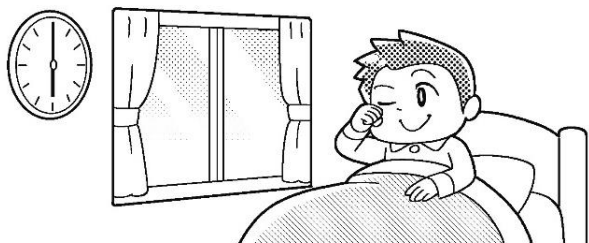


夏休みが明け、2学期が始まりました。今年の夏は例年以上の猛暑が続きましたが、体調はどうでしょうか？2学期はたくさんの行事があります。準備から当日まで体調やけがに気を付けて過ごしましょう。

9月の保健目標は、『規則正しい生活をしよう』です。少しずつ、休み明けの生活リズムを整えて、身体も心も学校モードにしていきましょう。

正しい生活リズムを取りもどそう

早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう



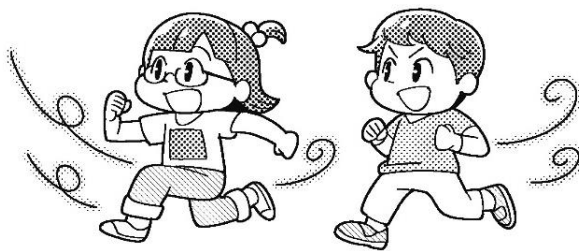
朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の動きが活発になります。

運動をしよう



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

2学期も水泳学習があります

水泳学習にあたっては、熱中症警戒アラートや暑さ指数 (WBGT) 等に気をつけています。また、毎朝のプール水質管理も徹底しています。そして、学校薬剤師の近先生には、水質検査を実施してもらいました。主に残留塩素濃度や水素イオン濃度、水温チェック等を実施しています。



2学期も安全に入水できるように、御家庭でも下記のことに気をつけてください。

プールに入る前に

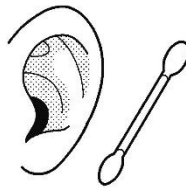
前日(ぜんじつ)にすること

水の中では、いつも以上に体力を使います。少しでも気になることがあるときは、先生に伝えましょう。

つま切り



耳そうじ



はやね

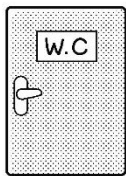


当日(とうじつ)にすること

朝食(ちようしやく)を食べる

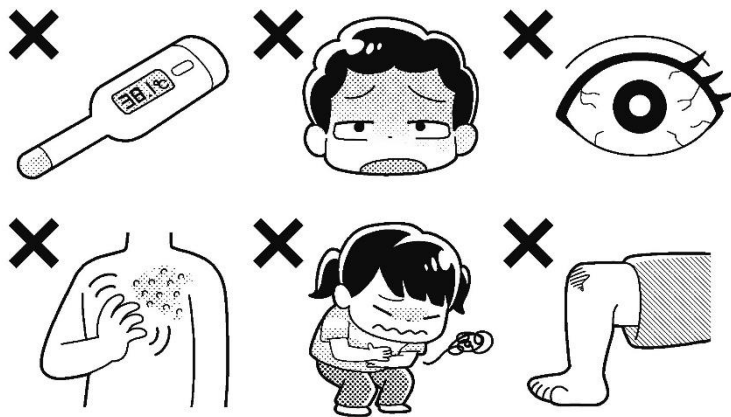


トイレへ行く



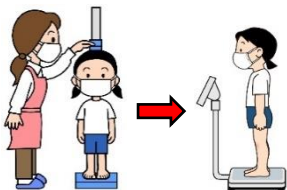
体調(たいちゆう)のチェック

(体温、顔色、目・皮ふ・手足・のど・おなかの状態、けがをしていないか、など)



9月の保健行事

健康相談がある場合は、担任までお知らせください。



よっか 4日	げつ (月)	しんたいそくてい 身体測定	ちゅうがくぶ 中学部	ぜんいん 全員
むいか 6日	すい (水)	しんたいそくてい 身体測定	しょうがくぶ 小学部	ねんせい 4・5・6年生
なのか 7日	もく (木)	けんこうそうだん 健康相談	がいとうしゃ 該当者・希望者	
にじゅういちにち 21日	もく (木)	しんたいそくてい 身体測定	しょうがくぶ 小学部	ねんせい 1・2・3年生
		しゆくほくまえけんしん 宿泊前検診	しょうがくぶ 小学部	ねんせい 4年生

