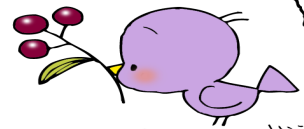


9月

ほけんだより

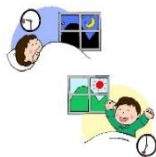
令和8年9月
内原特別支援学校
保健室

なが なつやす お がつき はじ たの おも て やす あ
長い夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。楽しい思い出はできましたか？休み明け
は、せいかつ もど つか で たいちょう くず
は、生活リズムがまだ戻らず疲れが出たり、体調を崩したりしやすいです。また、9月も
きび あつ つづ よそう がつき げんき すこ
厳しい暑さが続く予想です。2学期も元気いっぱいにご過ごせるよう、少しずつ学校のリズム
もど きそくただ せいかつ
に戻して、規則正しい生活をしていきましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしようなつ
夏のつかれをとろう！

○ねる時間とおきる時間を整える

よふかしの習慣がついている
人は早めに正しいリズムに
直そう！



○栄養のあるものを食べる

暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べよう！



○体を動かそう

室内での運動や家のお手伝いなど
日中体を動かすことは
よい眠りにつながります！

あせ しまつ
汗の始末をしよう！

汗をかいてそのままにしておくと、体
が冷えて、風邪や肌トラブルやにおいの
原因になることもあります。汗をかいた
らすぐにふけるように、タオルやハンカ
チを持ち歩きましょう。



汗をかいたらすること

- ・タオルやハンカチでふく
- ・たくさん汗をかいたら着替える
- ・水分と塩分をとる
- ・お風呂に入って体をきれいにする

じぶん
○自分でできるけがの手当て

すり傷をあらう

傷口につい
た砂やよご
れを洗い流
しましょう。

ち
血がでたらおさえる・あげる

清潔なハンカチなどで
傷口をおさえましょう。
心臓よりも高くあげると
血が止まりやすくなり
ます。

ねんざ だぼく ひ
捻挫や打撲は冷やす

保冷剤や袋に
入れた氷です
ぐに冷やすこ
とが大切です。

