

9月

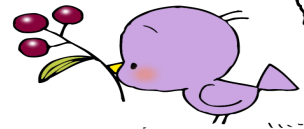
ほけんだより

令和6年9月
内原特別支援学校
保健室

なが なつやす おわり、がっき はし たの おも て なつやす
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？まだ夏休
みの生活リズムから抜け出せない人もいるかもしれません。9月も厳しい暑さが続きます。
2学期も元気いっぱいにご過ごせるように、少しずつ学校のリズムに戻して、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

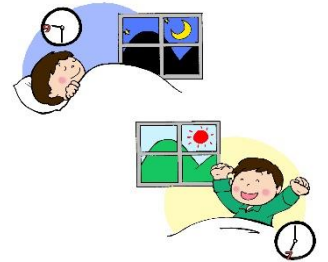


きそくただ せいかつ せいかつ じぶん せいかつ ふ かえ せいかつ
規則正しい生活とは、どんな生活でしょうか？自分の生活を振り返って、『生活リズムを
ととの たい じょう
整える第3か条』がクリアできているかどうか、チェックしてみてください。

せいかつ どの たい じょう
生活リズムを 整える 第3か条！

たい じょう はや はや
第1か条 早ね 早おきを しよう！

なつやす あいだ どうが み よ
夏休みの間、動画を見たり、ゲームをしたりして、夜ふかしをしてい
ませんでしたか？夜ふかしを続けていると、生活リズムを整えてくれる
「体内時計」がずれてしまいます。体内時計を正しくするために、夜は早
くねて、朝は太陽の光をあびましょう。



たい じょう あさ た
第2か条 朝ごはんを しっかり 食べよう！

きょう あつ しょくよく にち た
「今日は暑くて食欲がないな…」「1日くらい食べなくてもいいかな」こんな
ふうにかんが へん あさ た ひ
うに考えて、朝ごはんを食べない日はありませんでしたか？朝ごはんは1日
げんき げんき
を元気にスタートするエネルギーになります。しっかり朝ごはんを食べること
なつ よぼう
で夏バテ予防もできますよ！



たい じょう うんどう
第3か条 運動を しよう！

あつ ひ つつ うんどう おも
暑い日が続いて、なかなか運動をしようとは思えないですね。ですが、
室内で運動を行ったり、毎日少しずつでも続けていきましょう。体を動
かすことでこころもリフレッシュできます。運動するときは、熱中症に
ちゅうい ひつよう きゅう すいぶん
注意が必要ですので、休けいと水分補給を忘れずにしましょう。



<保護者の皆様へ>

9月も厳しい暑さが続きますので、お子さまの水筒の持参をお願いいた
します。その際は、水筒の栓やパッキン、内部の底なども丁寧に洗っていただ
けますよう、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

