

ほけんだより9月

奈良東養護学校
保健室
令和4年9月5日

まだ暑いです！

夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みはどう過ごしましたか？まだまだ暑い日が続きます。夏休みのリズムから抜け出せない人も、がんばって早起きをして朝ごはんの時間をつくってみましょう。朝ごはんは、毎日のエネルギーのもと。しっかり食べて2学期も元気にすごしましょう。



9月の保健目標 早ね・早起き・朝ごはん

毎日（まいにち）をイキイキ（たの）しく（す）過ごすために、大切な（たいせつ）ものは何（なん）だ（おも）う？
 答え（こた）は、早寝（はやね）・早起き（はやおき）・朝ごはん（あさごはん）などの正しい（ただ）生活リズム（せいかつ）と習慣（じゅうかん）です。
 心（こころ）と体（からだ）の元気（げんき）のために、生活リズム（せいかつ）と習慣（じゅうかん）を見直（みな）してみませんか。



早寝早起きのコツ

早起き（はやおき）をして、朝（あさ）の光（ひかり）をたっぷり（あ）浴び（あ）ましょう。早起き（はやおき）した分（ぶん）、夜（よる）は自然（しぜん）に眠（ねむ）くなるはず（はず）。夜（よる）はゲーム（ゲーム）やスマートフォン（スマートフォン）は早（はや）めに切り（き）上げて、ぐっすり（ぐっすり）眠（ねむ）りましょう。



朝ごはんを食べよう

朝ごはん（あさごはん）を食（た）べて、体（からだ）にエネ（エネ）ルギー（ルギー）をチャージ（チャージ）しましょう。朝ごはん（あさごはん）をおい（おい）しく食（た）べられる（べ）ように、夜食（やしよく）（間食（かんしょく））の時間（じかん）や量（りょう）には注意（ちゅうい）して！

9月9日は救急の日

自分でできる 手当てのキホン



傷口（きずぐち）に砂（すな）や汚れ（よご）を洗い流（あら）す



ビニール袋（びにーるぶくろ）に入（い）れた氷（こおり）などで冷（ひや）やす



清潔（せいけつ）なハンカチ（はんかち）などで傷口（きずぐち）をおさ（お）える

～保護者のみなさま～

平素（へいそ）より、感染症（かんせんしょう）対策（たいさく）や熱中症（ねつちゅうしょう）対策（たいさく）はじめ本校（ほんこう）の取組（とりぐみ）に多く（おほく）のご協力（ごきょうりょく）・ご助言（ごすけい）をいただきまして誠に（まことに）ありがとうございます。

本年度（ねんど）の健康診断（けんこうしん断）結果（けつ）に基づ（た）いて配布（はいふ）した「受診（うしん）のお知らせ（おしらせ）」について、夏休み（なつやすみ）中に受診（うしん）された方（かた）は用紙（ようし）を提出（ていしゅつ）、もしくは学級担任（がくきゅうたん任）へ受診（うしん）した旨（むね）を報告（ほうこく）していただきますよう、よろしくお願（ねが）いいたします。

～小学部5・6年生の保護者のみなさま～

宿泊学習（しゅぱくがくしゆ）・修学旅行（しゆがくりょこう）前検診（ぜんけんしん）（内科検診（内科けんしん））が9月20日（火）9:30～あります。

宿泊学習（しゅぱくがくしゆ）・修学旅行（しゆがくりょこう）に向けた大切な健康診断（けんこうしん断）となっていますので、必ず（かならず）受けていただくようお願い（ねが）いたします。