



なつやす あ がつ き はじ みな がっこう ひ せい
夏休みが明け、いよいよ2学期が始まりました。皆さんは学校がある日の生
かつ き か がつ がっこうぎょうじ も
活に切り替えられているでしょうか。9月は学校行事が盛りだくさんです。
はや がっこう き か こんげつ げんき す
早めに学校モードに切り替えて、今月も元気に過ごしましょう。

R4.9.2 福井南 特別支援学校 保健室

がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標
きぞくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

あたま からだ めざ にち つく
頭と体を目覚めさせて、1日のリズムを作ろう！

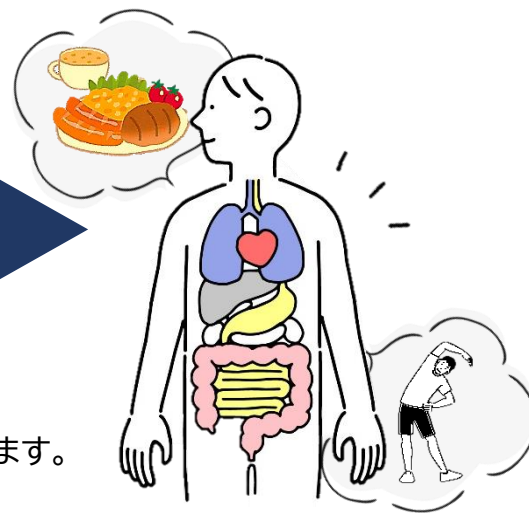
あさ めざ にちかつどう つく あさ たいよう ひかり あさ たいせつ
朝しっかり目覚めて1日活動するためのリズムを作るには、「朝の太陽の光」と「朝ごはん」の2つが大切です。



あたま めざ かた
頭 目覚め方

あさ たいよう ひかり あ のう じょうほう つた
朝、太陽の光を浴びると、脳に情報が伝わり、
あたま めざ あさ き か
頭が目覚めて朝に切り替わります。

カーテンを開けて部屋に太陽の光が差し込むようにすると、
きがん
気分もスッキリします！



からだ めざ かた
体 目覚め方

あさ めざ た
朝ごはんを食べると、
たいおん あ からだ めざ
体温が上がり、体が目覚めます。

はいべん ちから
排便しやすくなるなど、元気に過ごすための力を
チャージする効果もあります！

にち あさ つく にちげんき かつどう
1日のリズムを朝のうちに作っておくことで、1日元気に活動できるようになります。

あたま からだ めざ いしき せいかつ
頭と体を目覚めさせることを意識して生活できるといいですね。



9月の保健行事 ※変更になる可能性があります。

- | | | |
|--------------|------------------------|--------------------|
| 1 (木)～9 (金) | てあら しゅうかん
手洗い週間 | |
| 2 (金)～12 (月) | たいじゅうそくてい
体重測定 | かくがくぶ
各学部 |
| 7 (水) | なつやす あ けんしん
夏休み明け検診 | こうとうぶ
高等部 |
| 13 (水) | なつやす あ けんしん
夏休み明け検診 | しょうちゅうがくぶ
小 中学部 |

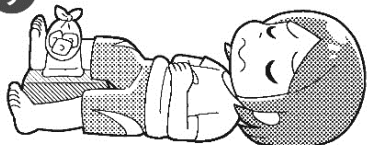
眼科検診の日程が決まりました！

- | | |
|-----------|-----------------------------------|
| 10/12 (水) | しょうちゅうがくぶ こうとうぶ
小 中学部、高等部Cグループ |
| 10/17 (月) | 2-1、2-2、3-1、3-2、3-3、3-6 |
| 10/18 (火) | 1-1、1-2、1-4、1-5、2-5、2-6 |
| 10/21 (金) | よびび
予備日 |



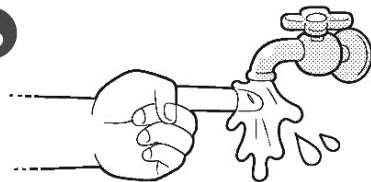
～自分でできる3つの応急手当～

冷やす



打ばくやねんざは、傷ついた部位を高く上げて安静にし、氷水で冷やしましょう。

洗う



すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを落としましょう。

おさえる



鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。

おうちの方へ 感染症対策についてお願い

県内では感染者数が高止まりし、まだまだ気の抜けない状況が続いています。新学期が始まるにあたり、保護者の皆様に3点お願いがあります。

① 登校前の健康観察をお願いします。

毎朝、登校前に体温測定と風邪症状の有無の確認をお願いします。また、同居者の方の健康観察も併せてお願いします。

② 発熱等の風邪症状が見られる場合には、登校を控えてください。

お子様に風邪症状や発熱が見られる場合、原則登校を控え、早めに医療機関への受診をお願いします。同居者の方に風邪症状が見られる場合や、抗原検査・PCR 検査を実施することになった場合も登校を控えてください。(欠席扱いにはなりません)登校後、校内でお子様に風邪症状が見られる場合には、お迎えの連絡をさせていただきます。

修学旅行や校外学習で訪問する施設は体調不良者が入館できない場合があります。御家庭でもお子様の体調管理に御協力いただきますようお願いいたします。

③ お子様、同居者の方が感染者、濃厚接触者、PCR 検査・抗原検査の検査対象者となった場合、すぐに学校までご連絡ください。

お願いばかりになってしまいますが、一人一人が元気に学校生活を送るためにも御協力よろしくお願いたします。