ほけんだより９月

令和８年９月１日
伊勢原支援学校
保健室

長い夏休みも終わってしまうとあっという間ですが、楽しい思い出はできましたか？暦の上では秋でも、暑さは、まだまだ続くようです。引き続き、熱中症の予防と規則正しい生活をして、２学期も元気に過ごしましょう。

まだまだ熱中症に注意

今月の保健行事

		小学部	中学部	高等部	分教室	七沢
１日(火)	身体測定				２年	
２日(水)	身体測定				１年	
３日(木)	身体測定			３年		
４日(金)	身体測定			２年	３年	
７日(月)	身体測定			１年		
８日(火)	内科検診			○	○	
	内科相談会				希望者	
９日(木)	身体測定	○	○			
15日(火)	内科検診	○	○	欠席者		○
	内科相談会	希望者	希望者	希望者		(体重含)

○：全員対象



今月の保健目標　規則正しい生活をしよう！

学校が始まっても、朝起きられず、眠くてだるいという人はいませんか？　夏休み中、夜遅くまで起きていて朝起きられなかった、朝ごはんをぬくことがあった…、ということが原因かもしれません。夏休みで崩れた生活リズムを見直してみましょう。早寝、早起き、朝ごはん、適度な運動をして良い生活リズムの輪を作りましょう。



10月の相談会のお知らせ

第１回精神科相談会：10月５日（月）　**歯科保健相談会：10月20日(火)**

専門的な相談ができる良い機会です。後日、それぞれの「相談会のお知らせ」を配付いたしますので、御希望の方は、担任に別途配付される申込書を提出してください。

出典元　日本学校保健研修社「健」