令和５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。今年の夏は「４年ぶりに〇〇できた」という人が多かったのではないでしょうか。
「旅行に行った」「おじいちゃんちに行った」「スポーツ観戦した」など、楽しい思い出ができましたか？
まだまだ暑さが続きます。熱中症の予防とともに、感染症対策も習慣づけて、２学期も元気に過ごしましょう。

## ★今月の保健行事 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

〇：全員
△：対象者

| | | 小学部 | 中学部 | 高等部 | 分教室 | 七沢 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ４日(月) | 身体測定 | 〇 | 〇 | | | |
| ５日(火) | 身体測定 | | | ３年 | | |
| ６日(水) | 内科検診 | | | 〇 | | |
| ７日(木) | 身体測定 | | | ２年 | ３年 | |
| ８日(金) | 身体測定 | | | １年 | | |
| 11日(月) | 身体測定 | | | | ２年 | |
| 12日(火) | 身体測定 | | | | １年 | |
| 20日(水) | 内科検診 | 〇 | 〇 | 欠席者 | 〇 | 〇 |
| 26日(火) | 精神科相談会 | △ 希望者 | △ 希望者 | △ 希望者 | △ 希望者 | |

## ☀ 今月の保健目標 ☀ 規則正しい生活をしよう！

夏休み、朝遅く起きることがあった、朝ごはんをぬくことがあった…なんていう人はいませんか？
学校が始まっても、からだがだるい、眠い…という人は、「規則正しい生活」ができていたか、見直してみましょう。今日からさっそく、早めに布団に入り、「早寝早起き朝ごはん」の規則正しい生活をして 生活リズムを学校モードに戻そう！

## おしらせ

９月26日(火)に第１回精神科相談会があります。専門医に相談できる良い機会です。後日、「精神科相談会のお知らせ」を配付いたしますので、ご希望の方は、担任に申込書を提出してください。