



令和6年9月2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？ 学校が始まって暑い日が続いています。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。



🌞 **今月の保健行事** 🌞

○：全員対象



		小学部	中学部	高等部	分教室	七沢
3日(火)	身体測定				1年	
4日(水)	身体測定			3年	2年	
5日(木)	身体測定			2年	3年	
6日(金)	身体測定			1年		
9日(月)	身体測定		○			
10日(火)	内科検診			○		
11日(水)	身体測定	○				
17日(火)	内科検診	○	○	欠席者	○	○
	内科相談会	希望者	希望者	希望者	希望者	(体重含)
25日(水)	歯科保健指導					○
	歯科保健相談会	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!**

夏休みの生活を振り返ってみて、、、
夜遅くまで起きていた→朝起きられない→朝と昼ごはん兼用→夜眠くならない→夜遅くまで起きている
、、、なんて人はいませんか？ まさに悪循環になって生活リズムが崩れています。
生活リズムが崩れると、学校が始まっても、朝起きられず、眠くてだるく…体調も崩れてしまいます。
まずは、寝る直前のスマホやゲームなどをやめ早く寝て、朝同じ時間に起きてみましょう。
「規則正しい生活」の基本は、

「早寝!!」



「早起き!!」



「朝ごはん!!」



🌞 **相談会のお知らせ** 🌞

歯科保健相談会：9月25日(水)

第1回精神科相談会：10月7日(月)※日程が変更になりました。

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、担任に申込書を提出してください。