

ほけんだより



令和8年9月1日
茨城県立鹿島特別支援学校

2学期が始まりました。残暑も落ち着き、虫の音が聞こえ始め、少しずつ秋の気配が感じられてきました。
9月始めは夏の疲れも出てきて、体調を崩しやすい時期です。夏休みのゆっくりとした生活リズムから、
「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整えて、学校生活に戻していきましょう！

今月の保健行事

★2学期始め、定期の身体測定を実施します。

9月2日(水) 高等部、中学部

9月3日(木) 小学部2～6年

9月4日(金) 小学部1年

にこにこ、ほほえみ、えがお、スマイル

★2学期も体重増加が気になる児童生徒を対象に、月に2回の身体測定を行う「健康クラブ」を行います。

9月14日(月) 小学部

9月15日(火) 高等部

9月16日(水) 中学部

*9月は1回になります。

*夏休み前に配付した「夏休みの体重の記録表」を活用されたご家庭は、一度学校に提出をお願いします。



今月の目標

「けがに注意しよう」

★もし、けがをしてしまったら・・・

＜大人に伝える前にできる手当て＞

○汚れていたら、水で洗い流そう



どれも自分でできる
手当てだね

○出血はぎゅっと
おさえよう



○ぶつけたら、
冷やそう



～保護者の方にお知らせ～



いつものバッグに安心をプラス

外出中に被災したとき、役立つ「防災ポーチ」を作り、普段のバッグに入れて持ち歩きませんか。防災ポーチには以下のものをいれると良いとされています。

- | | |
|---|---|
| ☒ 小型ライト | ☒ ホイッスル |
| ☒ ウェットティッシュ | ☒ マスク |
| ☒ 簡易トイレ | ☒ 小銭・現金 |



この他に「自分専用の備え」も入れましょう。

例えば、視界が悪いと危険なので予備の眼鏡などは必須です。また、アレルギー等の常備薬、女性なら生理用品、情報収集などに役立つスマートフォンのモバイルバッテリーも欠かせません。

生活を振り返り、ポーチに「自分専用の備え」を入れて、いつものバッグに安心をプラスしましょう。



引用:「健」9月号 より

◆夏休み中の健康状況について

夏休み中の健康状況について、大きなけが・病気にかかった、入院した、基礎疾患(てんかん、心臓病、糖尿病など)の状態に変化があった、などの場合は、8月29日にメール配信したGoogle フォームもしくは右記のQRコードでお知らせください。

ケースに応じて電話等で確認をさせていただくこともあります。ご協力よろしくお願いいたします。

