

ほけんだより 9月

れいわ ねん がつ ぐんまけんりつたてばやしこうとうとくべつしえんがっこう
令和7年9月 群馬県立 館 林 高等 特別支援学校



だいちょう ととの じゅうじつ がっこうせいかつ 体調を整えて、充実した学校生活を！

なつやす お がっき すたーと せいかつり ずむ がっこうせいかつもーど
夏休みが終わり、2学期がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校生活モードに
き か した ひょう ないよう さんこう くふう たいちょう ととの
切り替えられていますか？まだまだ暑い日が続いていますが、充実した学校生活を送れ
るように、下の表にある内容を参考に工夫をしながら体調を整えていきましょう。😊



せいかつり ずむ みなお 生活リズムを見直す



はやねはやお
早寝早起き



あさ
朝ごはん

ぐっすりねむ ぐっすり眠る



ね まえ すまほ み
寝る前にスマホなどを見ない

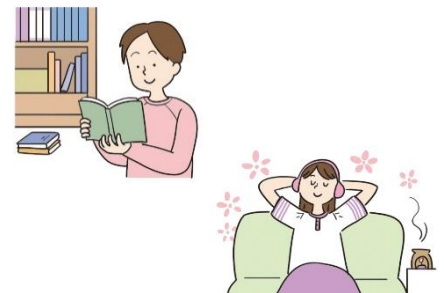
ばらんす しょくじ バランスのよい食事をする



お風呂にゆっくり浸かる



リラックスしたいむ リラックスタイムをとる



* ほけんしつ れんらく 保健室からの連絡 *

じゅしんほうこくしょ ていしゅつ ○受診報告書の提出について

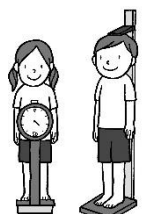
がっき じゅしんかんこくしょ う と か ききゅうぎょうちゅう じゅしん
1学期、受診勧告書を受け取り、夏季休業中に受診を
す せいと じゅしんほうこくしょ はや ていしゅつ
済ませた生徒は、受診報告書を早めに提出してください。



がつ しんたいけいそく ○9月の身体計測について

がつつたち げつ おこな こんかい しんちょう たいじゅう そくてい
9月1日(月)に行います。今回は、身長と体重を測定します。

そくてい お そくてい ち れんらくちょう しんたいけいそく きろく し
測定が終わったら、測定値を連絡帳と「身体計測の記録」でお知らせします。



9月に入ってもまだまだ暑い・・・熱中症に注意しよう！

日中は、気温が高い日が多いため、まだまだ続きます!!

“熱中症対策”

- 食事・睡眠をしっかりとる
- 水分をこまめにとる
- たくさん汗をかいたときは、塩分もとる
- 休けいをしながら活動する



けがした時、まずは自分で応急手当・・・9月9日は救急の日

切り傷

- 傷口をおさえて、心臓より高く上げる。
- ★心臓より高く上げると、血が早く止まる。



すり傷

- 傷口の汚れを、水できれいに洗い流す。
- ★傷口を水でぬらすだけでなく、きれいに洗う。



鼻血

- 下を向いて、親指と人差し指で鼻をつまむ。
- ★上を向くと、口の中に血が回り気持ち悪くなる。



火傷

- すぐに流水で20分くらい冷やす。
- ★水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。



台風が近づいているときにすることは？

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大切です。

外に出ないようにする



強風や飛来物が危ないので、不要不急の外出はさける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食などを用意しておく。