

ほけんだより 9月

令和8年9月 群馬県立館林高等特別支援学校

夏休みモードから学校モードへ!元氣なスタートを切ろう

夏休み中は生活リズムが変わりやすく、疲れが出やすい時期です。

睡眠や食事を整え、少しずつ学校生活のリズムを取り戻し、元氣に新学期をスタートさせましょう。

夏休みの生活から学校生活へ切り替えるためには、毎日の習慣が大切です。

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

保健室からの連絡

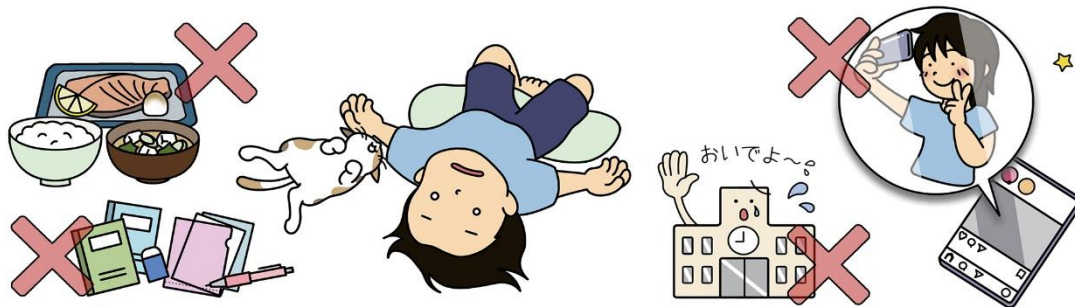
受診報告書の提出について

1学期、受診勧告書を受け取り、夏季休業中に受診を

済ませた生徒は、受診報告書を早めに提出してください。



休み明け、やる気が出ない...



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい...

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す



軽くでいいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる



夏休み明けは身体だけでなく心も疲れが出やすい時期です。

そんなときは... 「困ったら一人で悩まず、相談してください。」

☒ 無理をしない

☒ おうちの人や先生に相談する（保健室でも話を聞きます）

9月もまだまだ暑い！熱中症に注意

水分補給	のどがかわく前に水分をとる
休憩	暑いときは無理をせず、休憩する
体調	体調が悪いときは、先生に伝える
汗	汗をたくさんかいたら、水分と休憩をとる
「ちょっとおかしいな」と思ったら、早めに休みましょう。	