



令和7年9月12日  
中原特別支援学校  
保健室

なつやす 夏休みが終わり、がつ はい 9月に入ってから2週間がたちました。せいかつ 生活リズムは学校モードに戻せていますか？

あつ ひ つづ まだまだ暑い日が続きますが、まいにち たの す 毎日を楽しむために規則正しい生活で せいかつ からだ ちょうし とどの 体の調子を整えましょう。

## たいせつ ね た 大切なのは寝ること・食えること！

きそくただ 規則正しい生活でまずたいせつ 大切なことは、きちんと寝て、きちんと食えることです。

じぶん 自分がどれくらいできているかチェックしてみましょう！

☐ ね まえ 寝る前にスマートフォン・パソコンを見ないようにしている

☐ はや やす 早めに休んで、よる ぐっすり寝ている

☐ あさ 朝ごはんを食べている

☐ ゆう 夕ごはんのために、おやつをた 食べすぎないようにしている

いくつチェックができましたか？

ぜんぶ 全部にチェックがつけられるようにがんばってみましょう！



## あさ ひるま きおん さ 朝と昼間の「気温の差」にご注意



がつ 9月は、だんだん朝の気温が下がり、あさ きおん さ 朝・夜と昼間の気温の差がおお 大きくなります。この差によっ

わたし からだ つか て、私たちの体が疲れて、たいちょうふりょう 体調不良につながってしまうことがあるため、ちゅうい ひつよう 注意が必要です。

たいちょうふりょう 体調不良にならないようにするためには、カーディガンなどのかんたん 簡単に脱ぎ着できる

うわぎ き 上着を着ることがおすすめです。きおん へんか じぶん 気温の変化や自分の体調などに合わせて

くふう 工夫しましょう。



／ 気をつけて！ ／

# けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく  
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく さ  
集中力が下がり  
ちゅうい ち  
注意が散るため

な  
慣れていない



うご むり で  
動きに無理が出て  
しつぱい  
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい か  
冷静さを欠き  
うご みだ  
動きが乱れるため

いそ  
急いでいる



しゅう い ちゅう い  
周囲への注意が  
ふ じゅうぶん  
不十分になるため



【けがをしたときは、ここまでチャレンジ！】



ころんじゃった！

【すり傷】

すいどう みず どろ  
水道の水で泥や  
よご  
汚れをしっかりと落  
とそう。  
きれいなハンカチ  
やタオルで傷口を  
お  
押さえよう

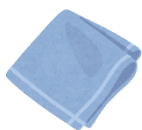


きれちゃった！

【きり傷】



きれいなハンカチ  
やタオルで傷口を  
きずぐち  
押さえよう



きゅう で  
急に出てきた！

【はな血】



うつむいてティッ  
シュをあて、出てい  
る方の小鼻を押さ  
えよう



あちっ！

【やけど】



すいどう みず  
すぐに水道の水で  
ふんいじょう ひ  
5分以上冷やそう



## \*保護者様へ\*

7月までの定期健康診断の結果から病院受診をお勧めしているお子様は、受診が済み次第、受診結果報告書を担任、または保健室へご提出くださいますようお願いいたします。

なお、受診結果報告書を紛失した場合は再発行いたしますのでご連絡ください。