

ほけんだより 9月



令和8年8月26日
板野支援学校
第1保健室

元気に2学期をスタートさせよう！

夏休み、みなさんはどう過ごしましたか？体調を崩すことなく過ごせたでしょうか？夏の暑さによる疲労が残りやすい9月は、熱中症への注意が必要です。また、夏休み明けは心や体に負担がかかりやすい時期でもあります。睡眠時間や食生活などの規則正しい生活リズムを取り戻し、焦らず少しずつ学校生活のペースを掴んでいきましょう。



9月9日は
救急の日

ケガをしたときは

きりきず 清潔なガーゼを当てて押さえる。	ねんざ 動かさないようにして冷やす。	めにゴミがはいった 水に顔をつけてまばたきをする。
やけど 水道水でよく冷やす。	すりきず 水道水でよく洗う。	

9月の保健行事

- | | | |
|-----|--------------------------|---------|
| 2日 | (小) | 発育測定 |
| 3日 | (中) | 発育測定 |
| 4日 | (高) | 発育測定 |
| 9日 | (中) | 行事前内科検診 |
| 11日 | (高) | 行事前内科検診 |
| 14日 | (小) | 行事前内科検診 |
| 24日 | 生徒保健委員会
(運動動作2に集まります) | |

