

ほけんだより



令和 7年 8月29日
あけぼの支援学校保健室

なつやす お がっこう せいかつ せいかつ がっこう き か
夏休みも終わり、学校がはじまりました。生活リズムは、しっかり「学校モード」に切り替
えられていますか？ まだまだ暑い日がつづきます。体調に気を付けながら、勉強や友達と
たの じかん じゅうじつ がっこうせいかつ
の楽しい時間など、充実した学校生活をすごしてください。



こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

せいかつ りずむ ととの

生活のリズムを整えよう！



なつやす あ せいかつ と もど 夏休み明け・生活リズムを取り戻そう

「夏休みが終わっちゃって、なんとなくからだ
がダル〜い」。学校が始まってから、こんな人は
いませんか？ 原因の一つが夏休み中にくずれて
しまった生活リズムかもしれません。生活リズム
を取り戻すには、毎日決まった時間に行動するこ
とがポイントです。早寝・早起き・朝ごはん、か
らだを動かす、栄養をとるなど、決まった時間に
おこな せいかつ こころ
行い、リズムのある生活を心がけましょう。

まいにち き じかん
毎日、決まった時間に
こうどう
行動するのがポイント



じぶん 自分でできる？ て あ けがの手当て



(きゅう)がつか(きゅう)か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

けがをしたときは、自分でできる手当てがいくつかあ
ります。覚えておきましょう。けがの状態がよくないと
きは、おうちのひとやせんせい おし
は、おうちの人や先生に教えてくださいね。

あら
洗 う

すり傷、目に入ったゴミなど。汚れ
た傷口やゴミを洗い流す。

お
押さえる

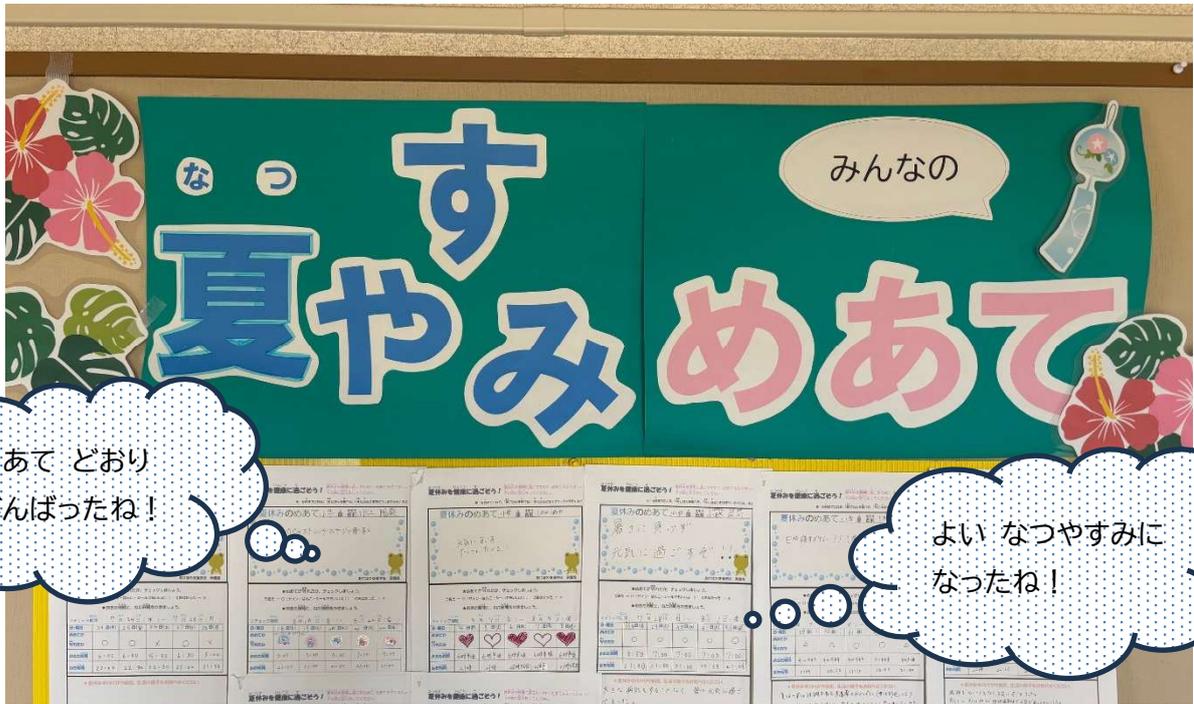
切り傷、鼻血など。血が出ていると
ころを押さえて血をとめる。

ひ
冷 やす

ねんざやだばく、やけどなど。痛め
たところを冷やす。

「夏休みのめあて」提出ありがとうございました

各自、夏休みを健康に過ごすための「めあて」を立て、取り組みました。
 多くの人に「〇」の日がたくさんあり、めあてが守れ、健康に気を付けて過ごせたよう
 です♪しばらくのあいだ、提出いただいた「めあて」は、保健室前に掲示します。
 保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。



水分補給は ちびちび 飲みが おすすめ



水分補給は、一度にガッツと大量に飲むのではなく、こまめに飲む「ちびちび飲み」がおすすめ。これなら、「のどが渴いたな」と感じる前に、適切に水分を摂ることができます。30分に1回、小さめのコップ半分くらいの水(75ml)を摂るとよいそうです。

また、寝ている間に汗をかくので、起床時も水分補給をしましょう。

秋ナスの話

9月ごろから収穫される「秋ナス」は、身体を冷やす効果があるとされており、残暑が厳しい時季にぴったりの野菜です。夏のナスよりも水分を多く含んでいるので柔らかく、うまみや甘みが強いのが特徴です。

マーボナス、天ぷら、煮びたし、ナスの味噌炒め…。食べ過ぎに注意しつつ(!)、さまざまなナス料理を楽しみましょう。

