

# ほけんだより



9月号  
千葉大学教育学部  
附属特別支援学校

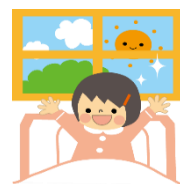
みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか？ 今年も 夏休みのしおりを見せてもらうのを楽しみにしています。また、今年の夏も例年にまさる暑さだったと感じていました。夏休み後も暑い日が続くと予測されています。9月の保健目標「規則正しい生活をしよう」にあたる十分な睡眠・適度な運動・バランスの取れた食生活は、自律神経を整え、熱中症を防いだり、感染症に対する抵抗力を高めることにつながります！夏休み中に「はやね はやおき おてつだいカレンダー」を書いてもらいましたが、9月からも元気に学校に来られるよう、毎日規則正しい生活を送りましょう。そしてスポーツ大会や宿泊学習もあるので早くリズムを取り戻しましょうね！

## 9がつの

## ほけんもくひょう

## きそくただしせいいかつをしよう

## けかをよほうしよう



## 受診連絡票について

学校への連絡には、「受診連絡票」の活用をお願いいたします。夏休みの受診でのかかりつけ医からの指導やOT・PTなどでアドバイスされたこと、手術の予定などの共有に使用していただければと思います。「夏休み明け健康調査」へのご記入でも大丈夫です。



## 熱中症の対応について

夏休み後もまだまだ熱中症が心配される時期です。本校では暑さ指数（WBGT）を測定し、朝の運動のレベルなどを決めるようにしています。また、運動時にはマスクを外すように指導しております。

熱中症予防には、こまめな水分補給も大切ですので、水筒を忘れないよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。作業時の服装などもご心配がありましたらご相談いただければと思います。



## 9月の保健行事

| 日時                                          | 対象             | 内容                                                                                                             |
|---------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9/2（火）午前                                    | 高等部            | 発育測定                                                                                                           |
| 9/3（水）午前                                    | 中学部            | 発育測定                                                                                                           |
| 9/4（木）午前                                    | 小学部            | 発育測定                                                                                                           |
| 9/5・9/19<br>金曜日<br>9:30~13:30               | SC 福田<br>先生来校  | SC（スクールカウンセラー）の先生に相談したい、話を聴いてもらいたい場合にご利用ください。SC 来校時にお子さんの様子を見てもらい、後日保護者と面談する方法もありますので、担任や養護教諭までお知らせください        |
| 8/27・9/3・9/17・<br>9/24<br>水曜日<br>9:00~12:00 | SSW 西田<br>先生来校 | お子さん・保護者の方の学校生活や家庭生活について一緒に考えてもらいたい時などご利用ください。担任や養護教諭までお知らせください。SSW（スクールソーシャルワーカー）来校時の少人数による勉強会などについてもご相談ください。 |

