



れいわ ねん がつぶつ か
令和6年9月2日

あいちけんりつ な ご やとくべつしえんがっこう
愛知県立名古屋特別支援学校

ほけんしつ
保健室

ほけんだより



ほんじつ がつき はじ
本日から2学期が始まりました。みなさん、夏休み中(なつやす ちゆう)にリフレッシュすることはできましたか。さて、9月(がつ はい)に入りましたが、まだまだ残暑(ざんしょ かん)を感じる時期(じ き)ですね。夏(なつ)のように熱中症(ねつちゆうしやう)や脱水(だつすい)に気を付け(き つ)つ、気温(きおん)の変化(へんか)にも適応(てきおう)できるように努め(つと)なくてはなりません。来月(らいげつ)は修学旅行(しゅうがくりょこう)や社会見学(しゃかいけんがく)が待(ま)っています。来月(らいげつ)の行事(ぎやうじ)に心置きなく参加(さんか)できるように体調管理(たいちゆうかんり)をしましょう。

がつついたち 日にち
9月1日～30日

けんこうぞうしんふきゆうかつどうげっかん
“健康増進普及活動月間”

けんこうぞうしんふきゆうげっかん せいかつしゅうかん かいぜん たいせつ りかい うんどう しょくじ き つ
健康増進普及月間とは、生活習慣(せいかつしゅうかん)を改善(かいぜん)する大切(たいせつ)さを理解(りかい)し、運動(うんどう)や食事(しょくじ)などを気(き)を付けること(つ)で健康(けんこう)づくりに励(はげ)むため設(もつ)けられています。

せいかつしゅうかんびやう
生活習慣病(せいかつしゅうかんびやう)って？



うんどう しょくじ き
運動(うんどう)や食事(しょくじ)などに気(き)をつける
こと(こと)の大切(たいせつ)さって？

食事

しょくじ と さい どうぶつせいしぼう どうぶん えん
食(しょく)事を摂(と)る際(さい)には“動物性脂肪(どうぶつせいしぼう)”、“糖(とう)分(ぶん)”“塩(えん)分(ぶん)”の三(みつ)つを摂(と)り過(あ)ぎないよう(と)にす(す)るこ(こ)とが大(たい)切(せつ)です。もし、こ(こ)うい(い)ったもの(もの)を摂(と)り過(あ)ぎて(て)し(し)ま(ま)うと体(からだ)に負(ふ)担(たん)が(が)か(か)か(か)って(て)し(し)ま(ま)い、あ(あ)ら(ら)ゆる(ゆる)臓(ぞう)器(き)に悪(あく)影(えい)響(きやう)を(を)及(およ)ぼ(ぼ)し(し)ま(ま)す。

そのためにも、

1：時間(じかん)を決(き)めて食(た)べる

2：バ(し)ラ(ん)ス(の)の(よ)い食(しょく)事(じ)を心(こころ)が(が)ける

ふたつのル(ま)ー(る)を(を)守(まも)って食(しょく)事(じ)を摂(と)りま(ま)し(し)よう！

運動

うんどうがそく ひまん
運(うん)動(どう)不(ふ)足(そく)に(に)な(な)ると肥(ひ)満(まん)に(に)なり(なり)やす(やす)く(く)な(な)り、ま(ま)た、心(こころ)の健(けん)康(こう)に(に)も悪(あく)影(えい)響(きやう)を(を)及(およ)ぼ(ぼ)し(し)ま(ま)す。そ(そ)の(の)状(じやう)態(たい)が(が)続(つづ)くと、生(せい)活(かつ)習(じゅう)慣(かん)病(びやう)の(の)リ(り)ス(す)ク(く)を(を)上(あ)げ(げ)て(て)し(し)ま(ま)い、健(けん)康(こう)寿(じゆ)命(めい)が(が)短(みじ)か(か)な(な)って(て)し(し)ま(ま)い(い)ま(ま)す。

せいかつしゅうかんびやう よぼう じかん
生(せい)活(かつ)習(じゅう)慣(かん)病(びやう)の(の)予(よ)防(ぼう)に(に)は(は)ウ(ウ)ォ(ォ)ー(ー)キ(キ)ン(ン)グ(グ)を(を)1(じ)時(じ)間(かん)て(て)い(い)ど(ど)お(お)こ(こ)な(な)も(も)と(と)こ(こ)う(こう)か(か)て(て)き(き)じ(じ)ょう(じょう)度(ど)行(こう)う(う)こ(こ)と(と)が(が)最(さい)も(も)効(こう)果(か)的(てき)です(す)。し(し)か(か)し(し)、上(じやう)半(はん)身(しん)の(の)運(うん)動(どう)を(を)す(す)る(る)だ(だ)け(け)で(で)も(も)効(こう)果(か)は(は)あ(あ)り(り)ま(ま)す(す)。ま(ま)ず(ず)は(は)ど(ど)の(の)よ(よ)う(う)な(な)動(うご)き(き)か(か)ら(ら)で(で)も(も)よ(よ)い(い)の(の)で(で)、負(ふ)担(たん)が(が)か(か)る(る)たい(たい)そ(そう)う(う)な(な)ど(ど)か(か)ら(ら)始(は)め(め)て(て)み(み)ま(ま)し(し)よう(よう)。

9月はどんな服を着たらいいの？

9月初旬

8月の気温とあまり変わらず、厳しい暑さが続く時期。

☆ポイント☆ 夏に適した風通しのよい涼しい素材の服



9月中旬

朝晩には少し肌寒さを感じる時がある時期。

☆ポイント☆ 日中→涼しさを感じられる素材



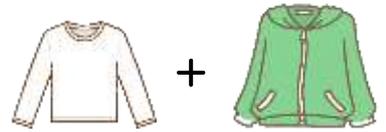
朝・晩→薄手の上着を常備

9月下旬

日中は暑くも寒くもないちょうどよい陽気。

朝晩は本格的な秋の訪れを感じる時期。

☆ポイント☆：風を通さない素材や温かさを感じられる素材の服



【修学旅行事前健康診断日程のお知らせ】

9月に修学旅行に向けて、事前健康診断を行います。日程は以下のとおりです。事前に欠席することが分かっている場合は、担任へお申し出ください。その際は予備日に受診していただくようお願いいたします。なお、問診票の締め切り日は9月6日(金)です。日程の都合上、期日前までが短くなっていますが、御協力をよろしくお願いいたします。

9月13日(金) 13:30～

9月27日(金) 13:30～(予備日)



保護者の皆様へ

約1か月半の夏休みも終わり、2学期に入りました。それに伴い、毎日持参していただいている激甚災害用の薬等の期限を、今一度御確認していただくようお願いいたします。期限切れや期限が近づいているものに関しては、新しいものに交換していただき、安心して学校生活を送ることができるよう御協力をお願いいたします。

また、1学期に行いました健康診断の結果から、夏季休業中に受診された場合は、その結果を担任を通じて保健室まで御提出ください。