

ほけんだより 9月

保校内発第5号 令和8年9月 大阪府立八尾支援学校保健室

みなさん夏休みは楽しく過ごせましたか。たくさんの思い出ができた人もいるのではないのでしょうか。
2学期も食事・運動・睡眠を大切にして、元気に過ごしましょう。

スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを
行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗
をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりとり、
体調を整えて運動しよう

あなたにとってうれしい言葉は？

あなたは、どんな言葉をかけられる
とうれいですか？

自分のうれしい言葉がわかったら、
友だちが喜ぶ言葉についても考えて
みませんか。自分の気持ちと同じよう
に友だちの気持ちも大切にすると、コ
ミュニケーションがうまくいきます。

「すごい」「すばらしいね」→ほめられる言葉

「ありがとう」「助かったよ」→感謝される言葉

「大丈夫？」「平気？」→心配してもらう言葉

「さすが！」「頼んでよかった」→認められる言葉

保護者の皆様へ

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。2学期もよろしくお願いたします。
教室は空調設備が整っていますが、まだ暑い日が続くことが予想されます。熱中症予防や健康管理のため、
引き続きご家庭でのご協力をお願いいたします。

☆ご協力をお願い☆

- ・毎日の健康観察と体調管理をお願いいたします。
- ・十分な水分補給ができるよう、水筒の持参をお願いいたします。

☆緊急連絡先について☆

- ・住所や電話番号、緊急連絡先等に変更がありましたら、速やかに学校までお知らせください。

☆健康状態について☆

- ・治療中の病気やけが、また学校生活を送るうえで配慮が必要なことがありましたら、担任または保健室
までお知らせください。