



保健だより 9月 中学部

夏休み明けの心と体

令和8年9月16日
赤城特別支援学校保健室



長い休みのあとは、体も心も学校のリズムにもどるまで時間がかかります。
あせらずいきましょう。



生活リズムを整えよう



朝ごはんを食べる



朝ごはんは1日のエネルギー源。体も頭も動きやすくなります。

早めに寝る



眠る時間を少しずつ早めて、もとのリズムにもどしましょう。

つらいときは話す



つらいときは家族や友達に話してみましょう。

9月1日は防災の日

災害はいつ起こるかわかりません。学校にいるとき、家にいるとき、外にいるときで、行動のしかたは変わります。「どこに集まるか」「どうやって連絡をとるか」を、おうちの人と決めておきましょう。持ち出し袋の中身や、薬・お薬手帳の場所も確認しておくで安心です。



9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかり、停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる

