

保健だより9月号



高等部

令和8年9月16日
赤城特別支援学校保健室

2学期が始まりました。夏休みの間、生活リズムがくずれてしまった人は、この9月に、「だるい、元気が出ない」など感じているかもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん」など、規則正しい生活を心がけて、体の調子を整えましょう!!

生活リズムを整えよう



命を守るために



9月1日は「防災の日」です。よい機会ですから、通学路の安全を見直したり、地域の防災・危険箇所をチェックしたりしておきましょう。

また、台風や地震といった災害のときの避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。

「天災は忘れたころにやってくる」という言葉があるように、災害はいつ起きるか、わかりません。いざというときに自分の命を守るよう、日頃から備えておくことが大切です。



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まり、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



朝ごはんを食べる



朝起きたら、カーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。そして、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。

お風呂につかる



お風呂にゆっくりつかり、1日の疲れをとり、体も心もリラックスしましょう。

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。また寝る1時間前から、スマホやパソコンは見ないようにしましょう。

AEDのある場所を



本校のAEDは、3F廊下と職員室にあります。覚えておきましょう。

おぼえておこう