

ほけんだより



令和8年9月号
はんしんとくべつしえんがっこう
阪神特別支援学校
ほけんしつ
保健室

なが なつやす お がっこうせいかつ はじ なつやす たの す
長かった夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？

がつ つづ あつ せいかつりず む へんか こころ からだ つか て じ き せいかつりず む ととの
9月は、続く暑さと生活リズムの変化で、心と体に疲れが出やすい時期です。生活リズムをしっかりと整えて、2学期も元気に過ごしていきましょう。



はや お
早起きをして
たいよう ひかり あ
太陽の光を浴びよう



あさ
朝ごはんを
しっかり食べよう



よる はや ね
夜は早く寝よう

まだまだ熱中症に注意



がいしゅつ
外出するときは
ぼうし
帽子をかぶろう



すいぶんほきゅう
こまめに水分補給を
しよう



きゅうけい
こまめに休憩しよう

★おうちのかたへ★ ～こんなときはお知らせください～

なつやす ちゅう こさま たいちよう き
□夏休み中に、お子様の体調で気になることができた

きんきゅうれんらくさき か
□緊急連絡先が変わった

くすり へんこう
□お薬の変更があった

がっこうけんしん けつか じゅしん じゅしんけつかほうこくしょ か
□学校検診の結果、受診し「受診結果報告書」を書いてもらった