

ほけんだより 9月



令和 7年 9月 2日
県立こやの里特別支援学校 保健室

2学期が始まりました。学校が始まることを楽しみにしていたよという人もいれば、少しゆううつだ
なと思っている人もいると思います。楽しみなこと、わくわくすることを見つけながら、自分のペース
で学校モードに体を慣らしていきましょう。

9月、10月の健康診断予定



ひつけ 日付	こうもく 項目	たいしょうがくねん 対象学年	じかん 時間
9月 3日 (水)	身体測定	高等部	ごぜんちゅう 午前中
4日 (木)	身体測定	小学部	ごぜんちゅう 午前中
5日 (金)	身体測定	中学部	ごぜんちゅう 午前中
8日 (月)	身体測定	小学部	ごぜんちゅう 午前中
9日 (火)	内科検診	しょう 1～3、5年	13:00～
11日 (木)	内科検診	しょう 6、ちゅう 3、こう 3	13:00～
16日 (火)	内科検診	しょう 4、ちゅう 2、こう 1	13:00～
22日 (月)	内科検診	ちゅう 1、こう 2	13:00～
10月 7日 (火)	内科検診	みじゅけんしゃ 未受検者	13:00～

☆秋季内科検診問診票を本日配布しています。記入し、6日(金)までにご提出ください。2学期
に宿泊行事のある学年は、両面に記入していただく欄があります。

☆身体測定後に“すくすく元気”を返却します。9月の身長・体重をご確認いただき、サイン
後、学校へ返却をお願いします。また、1学期に行った健康診断のうち、結果が未記入だった
項目を追記しているので、右側の一覧もご確認ください。

2学期も笑顔で過ごそう☆

笑うとどんないいことがあるのかな？

ストレスがやわらぐ

→幸せホルモンが出て、いや
な気分が軽くなります。

免疫力がアップ！

→ウイルスに負けない体を作
る手助けをしてくれます。



友だちと、もっと仲良くなれる

→一緒に笑うと、心のきより
もグッと近くなるよ！

心が明るくなる

→笑顔は自分も周りの人も
元気にする、魔法のようなパ
ワーがあります。

ある 500ml のペットボトル飲料の栄養成分表示を見てみましょう。



栄養成分表示 100ml 当たり	
エネルギー	40kcal
脂質	0g
食塩相当量	0.01g
炭水化物	10g
たんぱく質	0g
ビタミン B6	0.4mg

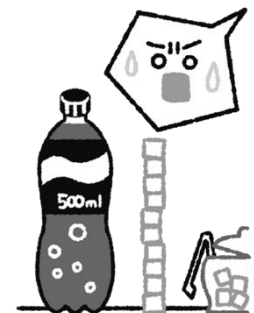
ペットボトル飲料の場合、炭水化物はほとんどが糖質で、すぐに体に吸収される砂糖やブドウ糖です。

このペットボトル飲料には、100ml あたり 10g の炭水化物（糖質）が含まれています。

つまり、1 本 500ml では 50g の炭水化物（糖質）が含まれていることになります。これは角砂糖約 13 個分の量になります。また、世界保健機関（WHO）は 1 日の砂糖摂取量を 25g 以下にすることを推奨しています。この清涼飲料水を 1 本飲むことで 2 日分の砂糖の量を摂ってしまうことになってしまいます。

清涼飲料水を毎日 1 本ずつ飲み続けると、将来どうなるでしょうか。血管が詰まり、失明や腎臓が働くなるなど、命に関わることになってしまうかもしれません。

これまで口にしてきたものが今の体を作り、今、口にしているものがこれからの体を作ります。普段の生活のちょっとしたことから見直してみませんか？



9 月は、けがの予防を目標にする月です。

次の応急処置は正しい？それともまちがっている？○か×で答えてね。

Q1 すり傷には、すぐに絆創膏を貼る



Q2 鼻血が出たら、下を向く



Q3 突き指をしたら、よく冷やす



Q3 ○ (ひーぱーたり、無理に動かさないようにしよう)
Q2 ○ (下を向いて、小鼻を強くつまみます。)
Q1 × (水道水でよく洗って、汚れを落としてから絆創膏を貼ります。)
こたえ