

保健だより 9月



令和8年9月 県立友部東特別支援学校 保健室



新学期が始まりました！今年は台風が来て、雨の多いお盆休みでしたが、みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？夏休みのこと、先生と会った時にぜひ教えてください。9月は、誰でも心がどんよりしたり、身体がだるくなったりすることがあります。そんな時は、誰かに話す、音楽を聴く、ちょっと早く寝る…等、自分の心と身体をリラックスできる方法でゆっくりと過ごしましょう。新学期だからと無理せず、自分のペースでスタートしていきましょう。



雷に注意！！

暑い時期は落雷事故が多くなります。今年の8月は比較的過ごしやすい気温でしたが、9月は暑くなる予報です。雷は、晴れていても発生したり、積乱雲が急に大きくなって発生したりするため、予測しにくいのが特徴です。そのため、急に雷が発生した時の対応を、事前に覚えておくことが大切です。

<雷が起きたときは…>

- ①建物の中に入る
- ②車の中に入る
- ③木から離れる
- ④かみなりしゃがみ

おうちのかたへ



○災害時の服薬について（ある方のみ）

夏休み前に学校でお預かりしていた災害時の服薬を一度返却しています。服薬の内容や期限をご確認いただき、再度担任を通して学校までご提出ください。災害時の服薬依頼書は年度初めにご提出いただいているため、再度提出の必要はありません。

○虫よけスプレーについて

虫よけスプレーを使用したい場合は、まず、担任を通して虫よけスプレーを使用したい旨をご相談ください。使用できるものは、気管支喘息や香り等に配慮するため、原則ミストで無香料のものとしています。また、副作用の確認のため、自宅で使用したことのあるものをご準備ください。毎日持ち帰りとなります。申請書等の必要はありませんので、お気軽にご相談ください。

○暑さ対策のための水分補給について

9月も例年残暑厳しい日が続きます。水分補給のために水筒又はペットボトルを持参してください。中身は水、お茶、麦茶のいずれかでお願いします。ペットボトルは持ち帰ります。5～9月の間で体育の授業日や運動等を伴う活動日には、必要に応じて、水筒の他にスポーツドリンク（ペットボトルのもの、500ml程度1本まで）を持参することも可能です。