



大垣特別支援学校
令和7年8月29日
発行：保健室

夏休みは楽しく過ごすことができましたか？またみなさんの元気そうな顔が見られてうれしいです。今年もとても暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。今年は10月ごろまで暑さが続くと言われ、まだまだ暑い日が続きます。

熱中症にも引き続き注意をしましょう。これから、校外学習や宿泊学習、修学旅行など、いろいろな行事が控えています。思い切り楽しむためにも、生活リズムを整え、体調管理をしましょう。

8・9月の学校保健目標 生活習慣を見直そう！

抜け出せ！夏休みモード



秋は気持ちの切りかえの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



9月は、防災の日（9月1日）や救急の日（9月9日）があります。地震、台風、大雨など災害はいつ起こるか分かりません。だからこそ日頃からの備えが大切です。この機会に、「もしも」のときのために「今」できることを始めてみましょう。

避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

／
おうちのひと
／



応急手当用の 救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

非常用持ち出し袋を確認！

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

水と食料

支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

おうちの方へ

ご家庭での事故に注意



ベランダに
足場になるものを置く
よじ登ってベランダから転落



洗剤や薬を
手の届くところに置く
食べ物と勘違いして食べる



ライターや包丁を
手の届くところに置く

おもちゃと間違え火傷する。
火災につながる場合も。
刃を触って手などを切る



歯みがきしながら歩きまわる
転んで歯ブラシがのどにささる

どれも少し意識を向けるだけで防げる
事故です。お子さんの様子やものの配
置場所などに注意してください。

