

ほけんだより 9月

宮城県立石巻支援学校
保健室
令和 8年 8月26日
裏面も御覧ください。



学校 HP からほけんだよりを
御覧いただけます。

今年の夏休みは、涼しい日や雨が降る日も多く、変わりやすい天気が続きましたが、元気に過ごせましたか？ 長いお休みで、生活リズムが乱れてしまっている場合には、少しずつ学校のリズムに戻していきましょう。

8・9月の保健行事

月	火	水	木	金	土	日
		8/26 高3：身体測定	27 高2：身体測定	28 高1：身体測定	29	30
31	9/1 中：身体測定	2	3 小：身体測定	4	5	6
7	8	9	10 中3：修旅前検診 高等部1年生：宿泊学習	11	12	13
14	15	16 中学部3年生：修学旅行	17	18 	19	20
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 小6：修旅前検診	25	26	27
28	29	30				

す い っ ち お ん
4つのスイッチON!!

が っ こ う
学校モードに切り替える。

スイッチ①

あさひ あ
朝日を浴びる



スイッチ②

あさ た
朝ごはんを食べる

スイッチ③

ゆふね
湯船につかる



スイッチ④

ね まえ み
寝る前にスマホを見ない



なつやす せいかつり ず お みだ ひと はやね はやおき す い っ ち いしき
夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみよう!





なつやす 夏休み中も、熊本県の地震や千葉県ちばけんの豪雨被害など、心配な災害しんぱい さいがいがありました。いざという時のために、「自分だったら・・・」と考かんがえて、必要な物ひつよう ものを準備じゅんびしておくといいいですね。
ひじょうも 非常持ち出し袋だ ぶくろの準備等じゅんびとうで迷った際まよには、保健室ほけんしつにも資料しりょうがありますので、御相談ごそうだんいただければと思おもいます。

じしん 地震のときは・・・



あたま まも 頭を守る

かじ 火事のときは・・・



ひく し せいに 低い姿勢で逃げる

に 逃げるときは・・・



はし ある 走らず歩こう

ひなんくんれん 避難訓練をしよう



ひなんばしょ かくにん 避難場所を確認しよう



ひじょうも 非常持ち出し袋だ ぶくろを準備しよう



まん いち ぜん 方が一に備えて、家族で避難場所ひなんばしょを確認かくにんしたり、非常持ち出し袋ひじょうも だ ぶくろを準備じゅんびしたいしておくといいいですね。



学校保健員会を開催しました

7月29日(水)に学校医の先生方にお出でいただき、学校保健員会を開催いたしました。

- *保健指導の取組と校内の様子について(スライドでご覧いただきました)
- *学校環境衛生検査結果について
- *令和8年度定期健康診断結果について
- *欠席・感染症罹患状況
- *保健室利用状況について
- *学校給食の取組について(給食指導部より)
- *地域支援部より
- *生徒指導部より



【学校医の先生方より】

- ・食物アレルギーの表示義務がある食品の増加、点鼻の抗アレルギー薬「ネフィー」について
- ・熱中症や感染症の予防について(ワクチンについて)
- ・歯科指導について

など、たくさんの御指導・御助言をいただきました。今後の保健活動に活かしていきたいと思います。

