

ほけんだより 9月

令和8年8月31日発行

虹の原特別支援学校

高等部対馬分教室

夏休みが終わり、早くも9月になろうとしています。朝はまだ眠かったり体がだるかったりして夏休みの生活リズムから抜け出せていない人はいませんか？これから少しずつ生活習慣を見直してほしいと思います。2学期は行事が多いです。元気に楽しく参加するために、まずは自分の健康管理をしっかりと行いましょう。まだまだ暑い日が続きますので、水分補給も忘れないようにしましょう。



がつつたち 9月1日は「防災の日」

「防災の日」とは、火災や地震、台風、風水害などの自然災害に備えることの大切さを考える日です。1923年の9月1日に「関東大震災」という大きな地震があり、この地震で10万人を超える人々が行方不明又は死亡しました。そんな恐ろしい大地震のことを忘れずに、安全に避難したり助け合ったりできるよう、みんなで災害対策や避難方法について確認し合うために「防災の日」ができたそうです。つい先日にも熊本県で最大震度7の地震がありました。自然災害はいつどこで起こるか分からないので、今できる「災害への備え」をしておきましょう。



防災の日

知ってる?

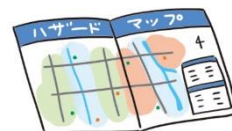
ハザードマップ

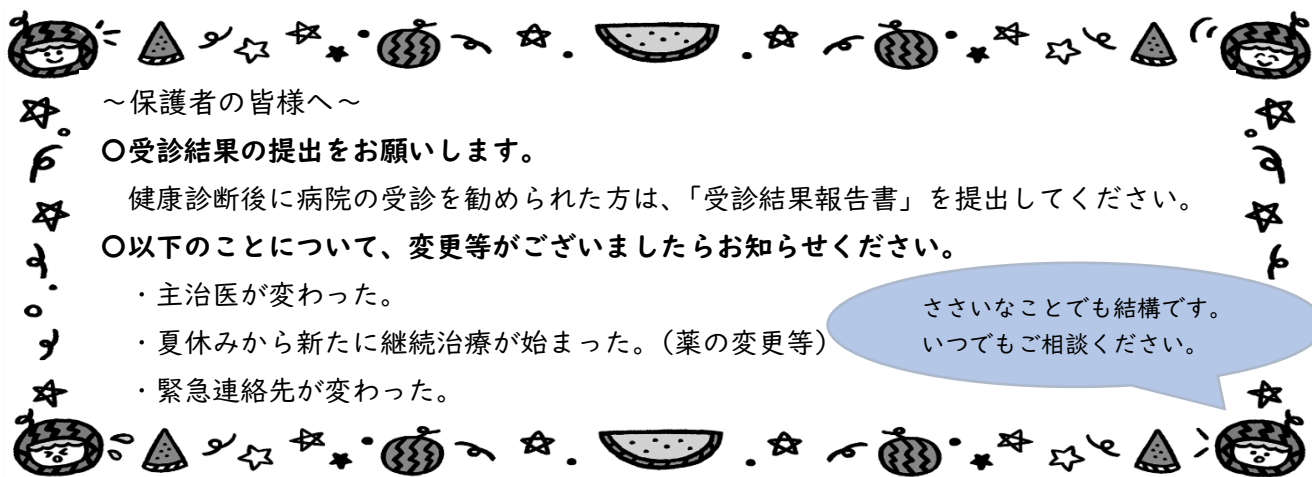


「ハザードマップ」という言葉を知っていますか？

「ハザードマップ」とは、台風や地震など自然災害による被害を軽減したり、防災対策に役立てたりするために、被災想定区域や避難場所・避難経路などを表示した地図です。

対馬市のホームページや広報に掲載されていますので、是非この機会に確認してみてください。





～保護者の皆様へ～

○受診結果の提出をお願いします。

健康診断後に病院の受診を勧められた方は、「受診結果報告書」を提出してください。

○以下のことについて、変更等がございましたらお知らせください。

- ・主治医が変わった。
- ・夏休みから新たに継続治療が始まった。(薬の変更等)
- ・緊急連絡先が変わった。

ささいなことでも結構です。
いつでもご相談ください。

9月の保健目標 「生活リズムを整えよう」

夏休み中は毎日元気に過ごしていましたが、毎日とても暑かったと思いますが、暑さが続くと、「体がだるい」「食欲が出ない」「夜ぐっすり眠れない」といった夏バテの症状が出やすくなります。夏バテを防ぐ一番の近道は「生活リズムを整えること」です。そこで今月は先生方に調査をしてきました！！

これやってみようと思ったものが1つでもあったら是非まねをして暑い夏を乗り切りましょう！

夏バテ大丈夫！？先生たちの夏バテ予防対策

