

# ほけんだより 9月

令和7年9月  
三好特別支援学校  
保健室

## 9月の保健目標 生活リズムを整えよう

「夏休みが終わっちゃって、なんとなく体がダル〜い」。学校が始まってから、こんな人はいませんか？原因の一つが夏休み中にくずれてしまった生活リズムかもしれません。生活リズムを取り戻すには、毎日決まった時間に行動することがポイントです。早寝・早起き・朝ごはん、体を動かす、栄養をとるなど、決まった時間に行い、リズムのある生活を心がけましょう。

毎日、決まった時間に行動するのがポイント



**よる夜**  
夜ふかし（とくにゲームやスマホ）をせず早く寝る

**ひる昼**  
日中、からだをよく動かす



**あさ朝**  
早起きして太陽の光をあび、朝ごはんを食べる

## 応急手当の仕方を覚えよう

けがをしたとき、すぐにできる手当を応急手当といいます。けがの悪化を防いだり、痛みを軽くしたりできます。



あら洗 う



すり傷、目に入ったごみなどは、水で汚れた傷口やごみを洗い流す。

お押さえる



切り傷、鼻血などは、血が出ているところを押さえて血をとめる。

ひ冷 やす



ねんざやだばく、やけどなどは、痛めたところを冷やす。

## 保護者の方へ

夏休みが明けましたが、厳しい暑さが続きますね。熱中症もまだまだ危険な時季です。熱中症や体調不良の予防のためにも、お子さんが規則正しい生活を送れるよう、御協力をお願いします。

## 健康診断の結果から病院へ受診された方へ

健康診断の結果、所見があったお子さんで、夏休み中に受診をされた御家庭につきましては、「保護者からの報告書」の提出をお願いします。医師による記入ではなく保護者の方の記入で結構ですので、担任へ提出をお願いします。

また、定期受診などで受診をされた御家庭につきましても、学校への提出書類がありましたら、担任へ提出をお願いします。



## こんなときはお知らせください

<お子さんの体調について>

- 夏休み中のけがや病気
- 新たにアレルギー症状が出たとき
- その他、調子の悪いところや気になること

そのほかに、緊急連絡先、服薬状況、かかりつけの医療機関などの変更がありましたら、緊急時に必要な情報ですので、担任までお知らせください。



知ってください!!

# その香り

## 困っている人もいます

柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気がするという相談があります。  
自分にとって快適な香りでも、困っている人もいることをご理解ください。

香りの感じ方には個人差があります。

香り付き製品の使用に当たっては、周囲の方にもご配慮下さい。  
なお、使用される場合は、使用量の目安なども参考に。

消費者庁 文部科学省 厚生労働省 経済産業省 環境省

## 香いの害「香害」とは？

香害とは、合成洗剤や柔軟剤、香水などに含まれる合成香料によって様々な健康被害が生じることをいいます。

また、合成香料から化学物質過敏症が誘発されるともいわれています。

症状は、頭痛、けん怠感、吐き気、動悸など多岐にわたり、個人差も大きいのが特徴です。

自分にとっては快適な香りでも、不快に感じる人や体調を崩す人など、人によって違いがあります。

人が集まる場所では、洗剤、柔軟剤、香水などの香りが過度にならないように、少量の目安を意識したり、使用を控えたりするなどの配慮ができるとよいですね。

