

ほけんだより 9月

令和8年9月
三好特別支援学校
保健室

なつやす お がっこう はじ
夏休みが終わり、学校が始まりました。

みなさん、どのような夏休みを過ごしましたか？

まだまだ、夏休みモードの人もあるかもしれませんが、規則正しい生活を意識し、徐々に心と体を学校に慣らしていきましょう。





がっこう 学校モードに切り替える

4つのスイッチON!

スイッチ 1

あさ ひ あ
朝日を浴びる



スイッチ 2

あさ
朝ごはんを
食べる



スイッチ 3

ゆ ぶね
湯船につかる



スイッチ 4

寝る前にスマートフォンやタブレット画面を見ない







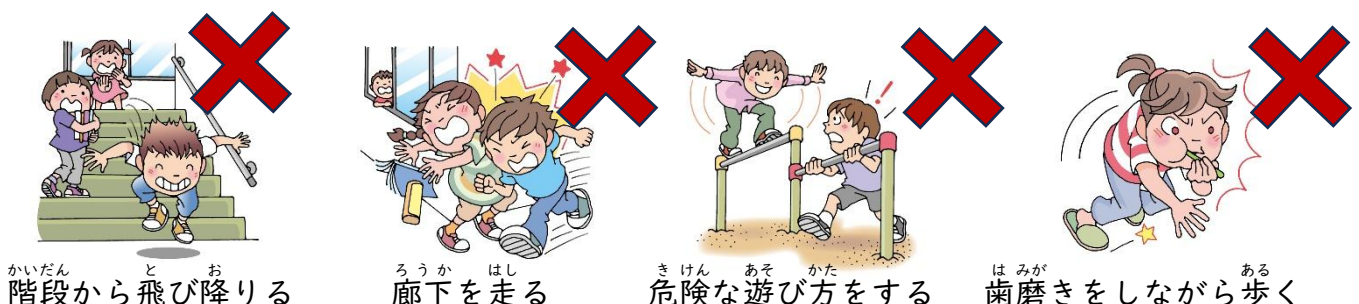
ぬけだせ

なつ やす
夏休みモード

8月の保健目標 「自分の体を大切にしよう」

がっこう お
学校で起こりやすいけがには、「すり傷」や「打撲」、「鼻血」などがあります。保健室前の掲示板に、けがをしたときの対処法が掲示してあるので、ぜひ見に来てくださいね。

きけん こうどう
危険な行動はやめて、けがをしないようにしましょう。



保護者の方へ

夏休み明けの生活について

夏休みが明けました。長い休み中、お子さんの健康管理や生活習慣の維持に御協力いただきありがとうございました。

学校が始まって、子どもたちが学校のペースを取り戻すまでに少し時間がかかることが予想されます。ふだん以上に疲れもたまりますので、まずは睡眠のリズムを整えることを意識していただくとよいと思います。

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。

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。



香りの害「^{こうがい}香害」について

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

^{こうがい}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られることをいいます。

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ういいですね。

