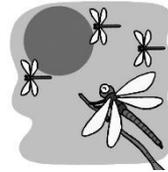


※おうちの人と一緒に読みましょう。

# ほけんだより



令和7年9月12日  
県立村上特別支援学校  
第5号



2学期がスタートしました。夏休みが終わり、またみなさんの元気な顔を見ることができてうれしいです。今年も暑かったので、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。季節の変わり目は、体調を崩しやすいときでもあります。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

## 防ごう 子どもの熱中症



熱中症予防には、3食をしっかり食べることが重要です。1日に摂取する水分の半分は食事によるものです。食事を抜くとエネルギーや栄養素だけでなく、水分も不足してしまいます。こまめに水分補給できるよう、引き続き水筒の準備をお願いします。

- ・帽子をかぶって日差しをさえぎる。
- ・通気性の良い服装をする。
- ・十分な睡眠をとって規則正しい生活を心掛ける。
- ・1日3食、バランスの良い食事をするようにする。

## ケガが多いタイミング



＜慌てているとき＞



＜油断しているとき＞



＜疲れているとき＞

ケガは本人が危険なことを行ったり、ルールを守らなかったり、環境が安全に整えられていないなど、いわゆる「不注意」が原因の90%以上を占めます。9月は夏の疲れが出やすくなり、つい注意散漫になってケガが増えやすいときでもあります。日常生活でも注意力を高めてケガを予防していきましょう。

## 保護者の方へ

- \* 2学期が始まり、村上市内で新型コロナウイルス感染者が増えています。今のところ、学級閉鎖をした学校はありませんが、引き続き感染症にかからないように注意が必要です。
- \* 1学期に「検診結果のお知らせ」をもらい、夏休み中に病院受診をした方は、学校への提出をお願いします。初期段階では自覚症状が現れにくい病気を早期に発見し、対処することができます。未受診の方は、早めの受診をお勧めします。
- \* 夏休み中に常時服用している薬の処方内容が変更になりましたら、「お薬説明書」の提出をお願いします。