

ほけんだより 9月

令和6年9月4日

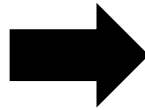
小池特別支援学校 保健室

なつやす お しゅうかん た やす あ きせつ か め かんきょう へん か つか
夏休みが終わり、2週間が経ちました。休み明けや季節の変わり目は、環境の変化で疲れやすくなります。
がんば じかん ひといき じかん たいせつ
頑張る時間とほっと一息つく時間をそれぞれ大切にしましょう。

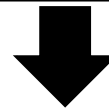
けんこうてき せいかつ あさ はん はじ
健康的な生活リズムは朝ご飯から始まります！



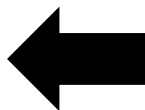
あさ た
朝ごはんをしっかり食べる。



ごぜんちゅう べんきょう うんどう しゅうちゅう
午前中から勉強や運動に集中できる。



めざ てきど くふくかん
すっきりと目覚め、適度な空腹感がある。



ぜんりよく かつどう じゅくすい
全力で活動するので、熟睡することができる。

ちゅうがくぶ こうとうぶ ほごしゃ かた
＝中学部・高等部の保護者の方へ＝

がっ にち もく ちゅうがくぶ こうとうぶ たいしゅう ちゅうこうせい ひつよう じかん し だいたい すいみん
9月5日(木)に中学部・高等部を対象に、「中高生に必要なすいみん時間を知らう」という題材で、睡眠に
かん ほけんしどう おこな ちゅうこうせい ひつよう すいみんじかん じかん し ひとり せいかつ あ
関する保健指導を行います。中高生に必要な睡眠時間は「9時間」であることを知り、一人ひとりの生活に合った
“ねる時こく・起きる時こく”のめあてを立てます。めあてが達成できた日はチャレンジカードに色をぬります。期間は、
がっ にち きん がっ にち もく ちゅうがくぶ たいしゅう ちゅうこうせい ひつよう じかん し だいたい すいみん
9月6日(金)から9月19日(木)です。めあてが達成できるよう、ご家庭での声かけと、チャレンジの最後には、
はげ けいこ ねが
励ましのコメントの記入をよろしくお願いいたします。

ねる時こく・起きる時こく
のめあてを立てる。

めあてを守るためにが
んばることを決める。

9時間すいみん チャレンジカード

めあてを決めよう。

① ねる時こく・起きる時こく 決める。

② 毎朝、「9時間すいみん」表に記入しよう。

③ めあてを守るために、がんばることを決まよう。

④ 達成したら、おうちでコメントを記入しよう。

めあてを決めよう。

① ねる時こく・起きる時こく 決める。

② 毎朝、「9時間すいみん」表に記入しよう。

③ めあてを守るために、がんばることを決まよう。

④ 達成したら、おうちでコメントを記入しよう。

めあてを達成できた
日は色をぬる。

最後に、おうちの人
からコメントをもらおう。