

ほけんだより

なつ やす

夏休み

こう

南山城支援学校
保健部 No.6

なつ
夏こそ

はやね
早寝

はやお
早起き

あさ

朝ごはん

1学期、みなさんは元気に楽しく過ごせましたか？お友達にやさしい言葉かけはできましたか？その他にもみんなそれぞれに頑張ったことがあったと思います。

保健室でも、みなさんの頑張っている姿をたくさんみることができました。

毎日の健康観察カードを提出するときにあいさつができるようになったり、健康診断で学校医の先生のお話を聞いて目や耳や鼻や口を見せることができたり、自分のけがをきちんと伝えられるようになったりと成長が感じられました。

よく頑張りました！すばらしい!!!

いよいよ明日からは夏休みですね。夏休み中も元気に楽しく過ごせるように、学校があるときと同じような生活リズムで過ごしましょう。8月28日の始業式で元気に会えることを楽しみにしています。

ワクワク・ドキドキしよう

最近、何かに強い興味がわいたり、感動したりしたことはありますか？

ワクワク・ドキドキして心が動くと、脳にもすばらしい影響があると言われています。

「もっと知りたい」という好奇心や探求心が刺激されることがものごとを深く大きく考える力を育てることにつながるのです。

夏休みは好奇心や探求心を深掘りするチャンスです。読書したり、虫の観察をしたり、スポーツに打ち込んだり、好きなことをして成長していく自分を楽しみましょう。

チャンス&チャレンジの夏休み



9月の保健行事予定

- 2日(水) 発育測定(中学部)
- 3日(木) 発育測定(小学部)
- 4日(金) 発育測定(高等部)
- 14日(月) 整形外科健康診断(高等部対象者)
- 25日(金) 修学旅行前健康診断(中学部・高等部対象者)

8月8日は

「笑いの日」



昔から、「笑う門には福来る」と言います。「家族が笑っているおうちには、幸運が来る」という意味です。

朝、歯をみがいたり、顔を洗ったりするときに、鏡を見て笑ってみませんか。きっと、気持ちさがスッパリして、元気な1日を送れるでしょう。



楽しく夏を過ごすには「早寝早起き朝ごはん」がおすすめです。暑い日はそれだけで疲れるもの。遊びや外での活動をする人は、自分が思っている以上に疲れているかもしれません。そんなときはいつもより早めに休むのがおすすめです。ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。朝ごはんもおいしく食べることができ、午前中から元気に活動できます！充実した夏休みを送るために「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。



今日、これできたかな？

いよいよ夏休み。元気にすごしたいですね！ そのためには、毎日、規則正しい生活を送ることが大切です。夜、寝る前に一日をふりかえって、チェックしましょう。

- ☐ 朝、決まった時間におきた
- ☐ ごはんをおいしく食べた
- ☐ 顔を洗ったり、はみがきをしたりした
- ☐ 軽い運動をした
- ☐ おやつを食べすぎなかった
- ☐ お手伝いをした
- ☐ お風呂に入った



* 保護者の方へ *

① 健康診断について

1学期に実施しました定期健康診断に御協力いただきましてありがとうございました。「定期健康診断結果のお知らせ」を配付しますので、御確認いただきますようお願いいたします。また、受診勧告書がお手元に届いている場合は、夏休みの期間を利用して早めの受診をお勧めします。

② お薬について

長期休暇となりますので、1学期に学校でお預かりしていたお薬を返却します。2学期以降も学校保管が必要な場合は、8月28日の始業式に御持参ください。