

ほけんだより 8月

宮城県立古川支援学校

保健室

令和8年8月26日

楽しい夏休み、リフレッシュできましたか？今日から学校モードに切り替えていきましょう！

さて、暑い日が続きますが、よく眠れていますか？睡眠は脳の中の情報整理など、脳を休めるために重要な働きをしています。小学生は9～12時間、中学生・高校生は8～10時間が理想の睡眠時間といわれています。ゲームやテレビはほどほどにして、体調を崩さないためにも、睡眠時間をたくさん確保しましょう。



《 夏休み明けの保健行事 》 ※測定結果はバランスノートでお知らせします

8月27日(木) 身体計測(高3年)

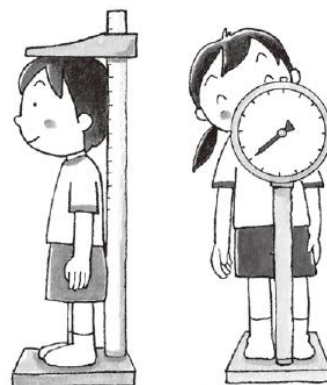
8月28日(金) 身体計測(高2年)

9月 2日(水) 身体計測(高1年)

9月 3日(木) 身体計測(小4～6)

9月 4日(金) 身体計測(中1～3)

9月 8日(火) 身体計測(小1～3)



～学校保健委員会を開催しました(7月22日)～

学校医の先生方やPTA役員の方々にお集まりいただき、令和8年度の定期健康診断結果・学校保健計画・学校環境衛生・給食指導全体計画などについて、報告・協議を行いました。



宮里先生より

心身共に健康に過ごすには、体内時計をリセットするために決まった時間に起床・就寝し、体の修復のために和食の朝ごはんが理想です。

津野田先生より

歯科受診でお困りの際は、大崎市口腔保健センターもぜひ活用してみてください。

おうちの方へお知らせとお願い

・夏休み中の歯みがきカレンダーへの取組、健康の記録の内容確認に御協力いただきありがとうございます。

・夏休み明け、お子様の身体測定終了後、バランスノートを配布します。内容を御確認、押印の上、担任を通じて学校へ御返却ください(1年間を通し使用するものです)。

・宿泊学習が予定されている学年へは、随時「与薬依頼書」一式を配布します。お子様が、

宿泊学習期間中に服薬を必要とする場合は、与薬依頼書へ御記入の上、同封の袋やラベルを使用し、御提出をお願いいたします。(服薬を必要としない場合は、一式そのまま御返却ください)

夏の「清潔コントロール」



2 着替えをする



1 汗をしっかり拭く



3 丁寧に洗う



汗には体を冷やす大切な役割があります。汗をかかないようにするのではなく、清潔にすることを「自分もみんなもニコニコになれる魔法」と捉えて、できることから始めましょう。

暑くてたくさん汗をかく時期。汗そのものに「におい」はありませんが、肌に残った汗や皮ふの汚れを菌が食することで嫌なにおいが発生することもあります。だからこそ、体を清潔にすることが大切です。

清潔セルフチェックリスト

☐ 朝、鏡を見て顔を洗った



☐ 清潔な下着と靴下を身に着けている



☐ ハンカチやタオルをもち歩いている



☐ 汗をかいたら放置せず、すぐに拭いている



☐ お風呂で耳の後ろや足の指の間まで洗っている

