

すこやかに



9月号 R6. 9. 2

長い夏休みが終わり、新学期がスタートしました。夏休み明けということで、猛暑の疲れが出てくるころだと思います。そして、学校の生活リズムも崩れているお子さんもあることでしょう。まもなく体育祭の練習が始まり、水泳学習も再開されます。まだまだ、暑い日が続くと思われるので、次の日に疲れが残らないよう十分に休養を取り、熱中症にも気をつけましょう。

備えや確認はふだんから

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生し、東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふまえて、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決まりました。もしものときに必要なものを用意したり、おうちの人と防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？ また、8月30日から9月5日は「防災週間」です。日ごろからの備えや確認が大切です。

運動・スポーツ時のケガを防ぐために

朝ごはんを
しっかりと
食べておく

具合が
悪いときは
無理をせず
休む

十分に
睡眠を
とっておく

水分を
こまめに
補給する

実施前後に
ウォーミングアップと
クールダウンを行う



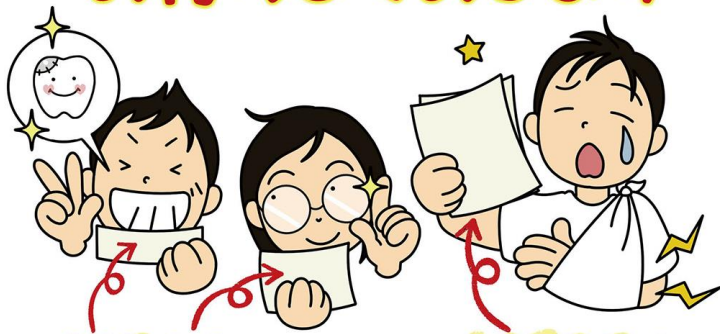
夏の疲れが残ってない？

最近、体の調子はどうですか？
だるい、気分がスッキリしない、体が重い…など、体の調子がイマイチなら、夏の疲れが残っているせいかもしれません。これから、運動の秋、芸術の秋、食欲の秋…など、活動的で楽しい秋がやってきます。そのために、今、しっかり夏の疲れから回復しておきましょう。

ポイントは、規則正しい生活です。ぐっすり眠って、きちんとごはんを食べると、体の調子もきっとよくなります。



お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類

◇1学期に受けた健康診断で、受診勧告を受けている人は、なるべく早めに病院を受診しましょう。また、すでに受診はしたが受診報告書を出していない人は、早めに提出してください。これから受診の予約が入っている人もその旨をお知らせください。

◇学校でのけがで、医療機関を受診し災害共済給付を利用した人は、医療費申請のための書類（病院で記入してもらったもの、保護者が記入する口座の用紙）を学校まで提出してください。

どちらもお忘れなく、早めの提出をお願いいたします。

9月の保健行事

9月3日～13日の朝の会、業間休みに、9月の身体測定を実施します。右記の日程で行いますので、体操服での登校(持参)・脱ぎ着しやすい服装で登校するようにお願いいたします。

日にち	対象
3日(火)	朝：7－1 業間：6－1
4日(水)	朝：7－2 業間：5－1
5日(木)	朝：8－1 業間：5－2
6日(金)	朝：8－2 業間：4－1
9日(月)	朝：9－1 業間：3－1
10日(火)	業間：2－1
11日(水)	朝：9－2 業間：2－2
13日(金)	業間：1－1

※都合により日程を変更することもありますので、ご了承ください。

スクールカウンセラー・臨床心理士・スクールソーシャルワーカー(SSW)

の来校日、実施日についてお知らせです

<スクールカウンセラー 来校日>
9月6日(金)、20日(金)

<臨床心理士 来校日>
9月5日(木)

<SSW 実施日>

9月 2日(月) 午前で希望時間要相談(かわち学園)

9月 9日(月) 午後で希望時間要相談(かわち学園)

9月30日(月) 午後で希望時間要相談(かわち学園)

希望者は

発達相談に関しては
特支コーディネーターまで

スクールカウンセラーに関しては
養護教諭まで

SSWに関しては
生徒指導主事まで