



保健だより

令和7年9月5日
渋川特別支援学校
保健室

2学期が始まり1週間ほど経ちました。生活リズムは、学校モードに切り替えられていますか。

2学期も学校での生活が楽しく過ごせるように体調を整えましょう。

【 9月の保健目標 】

けがに注意して運動しよう。

登校前の健康観察

- ・検温(検温表に記入して担任に提出)
- ・体調(咳、咽頭痛、頭痛、下痢)
- ※体調不良時は登校を控えてください。
- ・マスク・ハンカチを持参してください。

生活リズムを整えよう ～楽しく元気に過ごすため～

- ・生活リズムを見直す(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる(音楽を聴く、読書をするなど)



まだまだ熱中症に注意

- ・水筒(水分)の持参
- ・規則正しい生活
- ・こまめに水分補給

～熱中症を予防しましょう。～

水分補給のルール

- コップ1杯くらいの量をこまめに飲む
- 水やお茶など糖分のないものを飲む
- のどがかわく前に飲む



○保護者のみなさまへ *～保健室からの回収物について～*

以下の①～④は、夏休み前に保健室から配付したものです。未提出のご家庭は、早めに担任へ提出してください。ご協力のほど、よろしくお願いします。

	配付物	内 容
全 員	① 夏休み健康チェックカード ② 歯みがきカレンダー	検温や歯磨きは毎日行えましたか。体調確認や歯磨き習慣はとても大切です。続けていきましょう。
対 象 者 の み	③ 乗り乗り体重チェック	ピンク色の紙です。夏休み中の体重の増減を確認します。
	④ 災害時用の薬(3日分) 	必ず中身を入れ替えて、学年・クラス・名前を記入し、早めにご提出ください。 ※薬の種類や量の変更があったときは、新しく与薬指示依頼書を提出してください。(依頼書はホームページからもダウンロードできます。)なお、今年度より与薬指示依頼書がリニューアルしました。提出の際はリニューアル版をご使用ください。

○第1回学校保健委員会について *～開催しました～*

7月8日(木)に第1回学校保健委員会を開催しました。学校医の石北隆先生、学校歯科医の石北裕先生、学校精神科医の奥山洋章先生、PTA 副会長等、約25名で児童生徒の健康と安全について話し合いました。

今回は、各学部や寄宿舎での保健部の取組みや今年度の児童生徒健康診断結果や職員からの質問を取りまとめた報告があり、学校医の先生からご助言をいただきました。

また、学校医の石北隆先生、奥山洋章先生からは感染症について、石北裕先生からは歯みがきの大切さについてご指導をいただきました。

祝 令和7年度群馬県「歯と口の健康に関する図画・ポスターコンクール」

中学部1年1組 中村華音さんが図画又はポスター(特別支援)の部において、群馬県第2位となり表彰されました。

例年小学部青学年と中学部がこのコンクールに向けて作品を制作し、本校では学校歯科医の石北裕先生が校内選考をしてくださっています。

石北裕先生からは、渋特生の歯の健康を願って歯ブラシ等を児童生徒全員にいただき、1学期に配付しました。

これからもご家庭での歯みがきをがんばってください。

