



+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

天竜特別支援学校保健室

令和7年9月5日

+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

なつやす お がっき はじ なつやす まんきつ たの
夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。夏休みは、満喫することができましたか？楽しかった
こと、うれしかったことなど、ぜひ聞かせてください！みなさんの思い出話がたくさん聞けることを
たの 楽しむにしています。まだ、休みがいい！と思う人もいるかもしれませんが、たいちょう とどの じょじょ
に学校生活に慣れていきましょう。3食 しっかり 食べる・早く寝ることを意識すると自然と体調
が回復してくるはずですよ。

～夏休み明け 健康に過ごすために～

睡眠負債

すいみんふさい
睡眠負債という言葉を知っていますか？「負債」とは借金のこと。つまり、睡眠
ぶそく つかさ じょうたい さ
不足が積み重なっている状態を指します。「たかが寝不足でしょ」と思っている
ひと ようちゅうい にんげん からだ ね
人は要注意！人間の体は「寝だめ」ができません。それなのに、休日になると、
いつもよりも2時間以上長く寝てしまう場合は、自分が思っている以上に、体が
ダメージを受けている恐れがあります。ぐっすり眠って、自分に必要な睡眠時間
をチェックしてみませんか？



9月の保健目標：熱中症やケガを予防しよう

運動・スポーツ時のケガを防ぐために

- あさ ごはんをしっかりと食べる
- じゅうぶん すいみん
・十分に睡眠をとる
- すいぶん 水分をこまめに補給する
- ぐあい わる とき ぶり
・具合が悪い時は無理をせずに休む



☆保健行事☆

身体測定：8月29日（金）小学部

9月1日（月）中学部

9月2日（火）高等部

薬学講座：9月4日（木）高等部



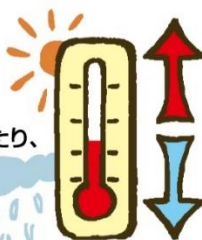
“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは「秋バテ」かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいもののとりすぎなど)も関係していると言われています。



秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

●お風呂にゆっくりつかる

●温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる

●夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる

●適度な運動をする



保護者の方へ

身体測定を実施しました。その結果を保健だよりと一緒に配付しました。御確認をお願いします。高等部生に配付しました「成長の記録」冊子については9月12日(金)までに学校へ御返却ください。