



ほけんだより

令和8年9月
掛川特別支援学校
御前崎分校 保健室

夏休みが終わり、二学期が始まりました。体調を崩すことなく過ごせたでしょう。二学期は産業現場等における実習、体育大会、修学旅行など行事が盛りだくさんです。長期休み明けは疲れがたまりやすくなります。十分に休養を取りながら、少しずつ生活リズムを学校のペースに戻していきましょう。

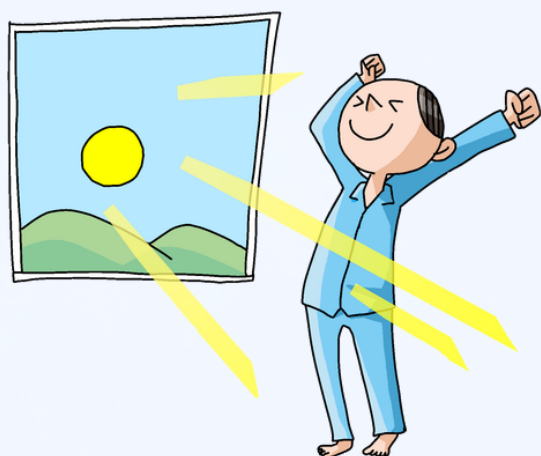
夏休みモードからめけだそう！

「朝起きるのがちょっとつらいな…」 「なんとなく体がだるいな…」
久しぶりの学校で、そのように感じている人もいるかもしれません。休みモードから学校モードへ切り替えるには、少し時間がかかるのは皆同じです。あせらず、まずは次の2つのスイッチを入れていきましょう。



生活リズムをととのえよう！

夜ふかしや朝ねぼうが続いていたら、まずは起きる時間をそろえることから始めてみましょう。ポイントは、起きたらすぐにカーテンをあけて、太陽の光を入れること！



体の調子をととのえよう！

まだまだ暑い日が続きます。熱中症を防ぐためにも、朝ごはんや水分補給は大切です。朝ごはんを食べることで、体も頭も目ざめて、授業や実習に集中して取り組めます。

