



ほけんだより

令和8年9月1日
美浦特別支援学校
保健室

長かった夏休みも終わり、今日から2学期が始まります。今年は例年と比べると凌ぎやすい日もあったので、外での楽しい思い出もできたでしょうか。暑さはまだ続きますが、体調を整えて2学期も元気にすごしていきましょう。



9月の保健目標 けがに気をつけよう



『運動をする前には準備運動をしましょう』とよく言われます。
なぜ運動の前に準備運動が必要なのでしょう？
実は準備運動には以下のような効果があります。

- 体温や筋肉の温度を上昇させる
- 関節可動域を広くする
- 心拍数・呼吸数を徐々に増加させる



準備運動をすることで、体温が上がり、筋肉に柔軟性がうまれます。その結果、関節可動域が広がり、けがをしにくくなるのです。また、心拍数・呼吸数を徐々に上げることで心臓や肺などの器官への急激な負担を軽減することもできます。

スポーツの秋。ぜひ準備運動でしっかり体を整えてから運動をするようにしましょう。



9月1日は防災の日

7・8月は、全国各地で最大震度5～7を記録する大きな地震や、線状降水帯の発生に伴う水害がありました。被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げるとともに、一日も早い復興をお祈り申し上げます。

今回のように100年に一度と言われるような大きな地震や津波、さらに台風や豪雨による水害、それに伴う土砂災害など、さまざまな災害がいつ私たちの身に降りかかるかわからない状況です。

もし今日、何らかの災害に見舞われた場合、救助が来るまで、あるいはライフラインが回復するまでの備えはご自宅にありますか？お子さんが食べられる食べ物のストックはあるでしょうか？

9月1日は『防災の日』です。毎年、この日にはぜひ防災について考えていただき、それぞれご家族にあった防災用品や食品の確認、連絡方法や避難経路、避難先の確認をしてみてください。

☆食品の確保にはローリングストック(注)がおすすめです。

☆食べられる食品や飲料に限られる場合にはその中で保存可能なものを準備！

☆耳栓やイヤーマフ、アイマスクなどを用意されていますか？

☆お薬を飲んでいる場合はそのお薬や説明書なども準備を！

☆気持ちを落ち着けるグッズも大切です。

(注)普段の食品や日用品を少し多めに買い置きし、使った分だけ新しく買い足すことで、常に一定量を家庭に備蓄しておく方法です。



健康診断受診報告書について

1学期の健康診断において、所見のあったお子さんについては、受診をおすすめする文書を配付しました。夏休みの間に医療機関を受診された方は、受診の『報告書』を学校にご提出ください。

なお、今後も受診されましたら、順次ご提出くださいますようお願いいたします。

