



れいわ ねん がつ にち
令和8年8月31日
ちがさき しえんがっこう ほけんしつ
茅ヶ崎支援学校 保健室

なが なつやす お
長い夏休みが終わりましたね。のんびり過ごせましたか？
がつついたち ぼうさい ひ がつ お おお じしん がつ
9月1日は「防災の日」。7月の終わりに大きな地震、8月には
おおあめひ がい りめん きじ よ
大雨被害がありました。裏面の記事をよくお読みください。
まだまだ暑さが続きます。水やお茶の準備を忘れずに。
がっき げんき す
2学期も元気に過ごしましょう。



◎ 9月の保健行事 ◎

【身長・体重測定】 * 今月は全員測定します（午前中実施）

1日（火）B高2、3年

2日（水）A中、A高

3日（木）A小

4日（金）B高1年

7日（月）B小

8日（火）B中

* B小、B中の予定を入れ替えました



【校医 検診】

10日（木）内科（宿泊行事前） 午前 9月以降で宿泊行事予定のある学部、学年の人
11日（金）歯科 午前 1学期に受診をお勧めされた人（受診済みの方含む）、前回欠席者
29日（火）精神科 午前 前回欠席者、相談は希望の方のみ（事前申し込み）

* 検診終了後、精神科相談（一人15分程度）を実施します。

申込は 7月に締め切りましたが、もしまだ校医さんに相談がある
保護者の方がいれば、連絡帳などでお知らせください。



◎ 歯科保健指導 終了しました ◎

6月30日、7月7日と14日の3回、ベテラン歯科衛生士さんが3名
来校し、各学部1年生、小学部4年生を中心としたみなさんが、お口の
健康についてのお話や、歯みがき練習などの指導を受けました。

お渡ししたお知らせを参考に、歯ブラシの交換などをお願いします。

お口の「あ・い・う・え・べ〜」体操も、練習してみてくださいね。



◎ 9月の保健目標 ◎

しんがっき はじ はや お くろう ひと がっき がつ かげつはんじょう
新学期が始まり、早起きに苦労している人はいませんか？ 2学期は 12月まで 3か月半以上
あります。学年によっては、しゅうがくりょこう しゅくはくぎょうじ きせつ
修学旅行などの宿泊行事もある季節です。

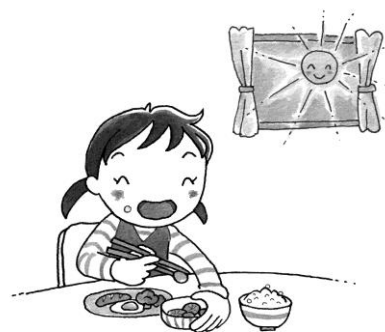
基本を思い出しながら、あわてずに、でも少しずつ体のリズムを取り戻しましょう！



はやね はや
「早寝・早おき」



あさひ
「朝日を あびよう」



「^{ひとくち}一口でも ^{あさ}朝ごはん」

がつついたち ぼうさい ひ
9月1日は「防災の日」 ◎

7月28日、熊本で最大震度7という大きな地震がありました。
ニュースを見て心配になった人も多いと思います。

9月1日は「防災の日」。大正12年のこの日、関東大震災が
 おこり、ちがさきでも役所や駅、工場の建物、4つあった小学校
 の校舎が全部壊れるといった被害を受けました。

ねん いちど きかい さいがいじ ひなんばしょ ひん かくにん
年に一度、この機会に、災害時の避難場所やストック品を確認

し、おうちの防災について家族で話し合っておきましょう。



「いつか」のために、^{いま}**今**でできること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって
行くのか」を知っておくだけで、い



ざというとき
お　つ
に落ち着いて
こうどう
行動できます。



かぞくかいぎ ひら
家族会議を開く

もしものときの連絡の取り
方などを家族で話合っ
ておきましょう。日頃から考
え行動することが、命を守
る力になります。



か てい ひ じょう よう
家庭で非常用
も だ ぶくろ よう い
持ち出し袋の用意

みず しょくりょう さいていげん じゅん
水や食料など、最低限でも準
び じぶん かぞく まち
備していれば自分や家族を守
れます。避難時に
て と ば
すぐ手に取れる場
しょ お
所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、^{いま}「今」^{はじ}できることを始めてみませんか？ ——