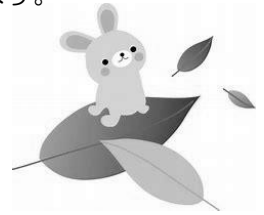


# ほけんだより 9月

令和3年 8月31日  
上尾かしの木特別支援学校  
保健室

夏休みは元気に過ごせましたか？暦の上では秋ですが、まだまだ厳しい暑さが続きます。長い休み明けはなんとなく体がだるかったり、頭がぼーっとしたりと、体調を崩しやすい時期です。乱れてしまった生活のリズムを整えるためのステップは、  
①早寝早起き ②朝ご飯をしっかりと食べる ③適度な運動 です！  
生活のリズムを整えて、感染症や暑さに負けない体を作りましょう！



## 「もしも」にそなえて、今できることは？

### 食料品・消耗品の備蓄



**おすすめはローリングストック♪**  
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

### 家族会議



### ハザードマップの確認



### 転倒や飛散の防止

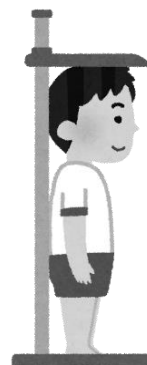


9月1日  
防災の日

### ❀ 身体測定の日程 ❀

- |              |              |
|--------------|--------------|
| ・高3 8/31 (火) | ・小6 9/8 (水)  |
| ・高2 9/1 (水)  | ・小5 9/13 (月) |
| ・高1 9/2 (木)  | ・小4 9/14 (火) |
| ・中3 9/3 (金)  | ・小3 9/21 (火) |
| ・中2 9/6 (月)  | ・小2 9/22 (水) |
| ・中1 9/7 (火)  | ・小1 9/24 (金) |

身体測定の結果、「健康の記録」をお渡しします。  
中をご覧くださいながら、表紙の保護者印欄の8・9月のところに押印して、担任へお戻しください。



- ❀身長・体重・体脂肪率を測定します。
- ❀服装は、体育着やTシャツ、ハーフパンツです。
- ❀髪を結ぶ時は、頭の上は避けてください。
- ❀体脂肪率は、体重計の上で10秒静止して測定します。お子さんによっては測定できないこともあります。ご了承ください。

# ストレッチとは

筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があるとされています。なお、ストレッチには大きく分けて次の2種類があります。

## 動的ストレッチ



腕や足などをいろいろな方向に動かして関節の可動域を広げるストレッチ

ゆっくり開始し、徐々に動作を大きくしていくようにする

運動の前に行うとよい(ウォーミングアップとして)

## 静的ストレッチ



反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチ

無理をせず気持ちよいと感じる範囲で行う

呼吸は止めないようにする

運動の後に行うとよい(クールダウンとして)

## ❁ 歯科保健指導（ブラッシング指導）延期のお知らせ ❁

10月7日（木）に小学部1年生・4年生を対象に歯科保健指導（ブラッシング指導）を予定していましたが、新型コロナウイルスの感染拡大の観点から延期としました。当該学年は来年度（令和4年度）に実施する予定です。ご理解いただきますようお願いいたします。

※2月に予定している中学部1年生・高等部1年生対象の歯科保健指導につきましても、感染の状況により延期になる場合がありますのでご了承ください。



## ❁ 学校医（精神科）による健康相談のご案内 ❁

日時：10月28日（木）14時45分～16時45分

場所：上尾かしの木特別支援学校内

対象者：お子さんの発達や行動で、不安やお困り事がある方



☆相談は一人30分～45分で、原則として精神科校医・保護者・担任・養護教諭で行いますが、場合によっては児童生徒本人・特別支援教育コーディネーター等が参加することもあります。

☆相談を希望される方は、9月10日（金）までに各担任へ連絡帳にてお知らせください。希望された方には、後日詳細をお伝えします。

☆希望者が多数となった場合は、学校医と協議のうえ、対象者を決めさせていただきますのでご了承ください。（第2回の健康相談は2月頃を予定しています）

☆1回の相談で解決することは難しいかもしれませんが、精神科医の医師の意見が聞ける良い機会です。