

ほけんだより 8月号

松陵支援学校

保健室

令和8年8月24日

やく げつ なつやす お きょう がっこう はじ すてき おも て
約1か月の夏休みが終わり、今日からまた学校が始まりました。素敵な思い出はたくさん

できましたか？

がっこう せいかつ すこ からだ な のこ がっき たの す
学校のある生活リズムに少しずつ体を慣らしながら、残りの1学期も楽しく過ごしましょう。



8・9月の保健目標『水分補給をしよう』

ことし なつ あつ ひ つづ あめ ふ しつど たか ひ ねっちゅうしやう すず
今年の夏も暑い日が続いています。雨が降って湿度が高い日も熱中症になりやすく、これから涼しくなる
からと油断してはいけません。こまめに水分補給をして、夏を乗り越えましょう。

げんき たも しょくじ うんどう たいせつ ひさ のこ とうこう つか ひ
また、元気を保つためには、食事と運動も大切です。久しぶりの登校で疲れてしまう日もあるかもしれませんが、バランス良く食べ、無理のない範囲で体を動かして、8・9月も元気に過ごしましょう。

夏バテに負けない！ 色の濃い野菜パワー

あつ なつ げんき す ひ けつ いろ こ なつ や さい
暑い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトや
キュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側か
らクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。



なつ や さい し がいせん あ はだ からだ まも
さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE（エース）」
がたっぷり詰まっています。

きゅうしょく いえ 給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさん「色の濃い
野菜」を好き嫌いせず少しだけでも食べてみましょう。旬のパワーを
味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。



出典：「健」7月号

8月の保健関係行事

いりようてき じゅんかいしどう
8/25(火)：医療的ケア巡回指導

しんたいそくてい こうとうぶ
8/27(木)：身体測定(高等部)

しんたいそくてい ちゅうがくぶ
8/28(金)：身体測定(中学部)

しんたいそくてい しょうがくぶ
8/31(月)：身体測定(小学部)



保護者の皆様へ

暑さや大雨等、気候の安定しない日が続いておりますが、お子様の体調はいかがでしょう。

e メッセージのアンケートにて、夏休み中の健康調査を実施いたします。夏休み中のけがや体調不良の状況、入学時の保健調査時から健康状態等で異なる点について、8月28日(金)までに御回答をお願いいたします。