



9がっ保健だより

2026.9

甲府支援学校
保健室

こんげつ 今月のひとこと

あさ ゆうかた すこ すず かぜ かん
朝や夕方になん少ずつ涼しい風を感じるようになり、秋の気配が近づいてきました。過
しやすこの季節は、体を動かすのにぴったりです。十分な睡眠や水分補給を心がけ、毎
日を元気に過ごしましょう。

9がっの保健目標

たいりよく 体力づくりに励もう



たいりよく 体力づくりというとなん難しく感じるかもしれませんが、「たくさん歩けた」「最後まで参
加できた」など、小さな「できた!」の積み重ねが大切です。今月は一人ひとりのペース
で体を動かし、元氣な体づくりを目指しましょう。

スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を
防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



うんどう ぜんご
運動の前後はストレッチを
おこな けがを予防しよう



おうちゅうしょう ちゅうい
まだまだ熱中症に注意。汗
をかいたら水分補給しよう



しょくじ すいみん
食事と睡眠をしっかりと、
体調を整えて運動しよう

台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

外に出ないようにする



きょうふう ひらいぶつ
強風や飛来物でけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



まんいち じたい
万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



かいちゅうでんとう のみず ひじょうしよく
懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。

お知らせ

「健康の記録」と「身長
と体重の推移」を配付しま
した。お子さんの成長の様
子をご確認していただけた
らと思います。

