



さいかいちやうかくしえんがっこう
堺聴覚支援学校
ほけんしつ
れいわ ねん がつ
令和7年9月

なつやす お がっき はじ
夏休みが終わり2学期が始まりました。たいいくさい うんどうかい じゅんぴ ぶんかさい れんしゅう
体育祭・運動会の準備や文化祭の練習がありますね。
あつ のこ がつ
まだまだ暑さが残る9月、だるさや疲れを感じたら夏の疲労が残っているかもしれません。すこ
いので、せいかつ もと たいちよう ととの
生活リズムを戻し体調を整えていきましょう。



9月の予定

ひ 日にち	ぎやうじ 行事	う 受ける人	じゅんぴとう 準備等
みっ か すい 3日(水) 午前中	しんたいそくてい 身体測定 (小・中は しりよくけんさ ふくむ 視力検査を含む)	ぜんいん 全員	たいそうふく 体操服 ようちんぶ きが 幼稚部は着替えやすい服装
とう か すい 10日(水) 13:30~	しゅうぎきやうじまえけんしん 秋季行事前検診 たいいくさい しょう しゅうがくりようこう 体育祭・小6修学旅行	しょうがくぶ ねんせいぜんいん 小学部6年生全員 しんぞうようかんりしゃ 心臓要管理者	たいそうふく 体操服
にち すい 17日(水) 10:00~13:00	なかおりんしょうしんりし らいこう 中尾臨床心理士の来校	きぼうしや 希望者	たんにな 担任または保健室まで連絡



うんどうかい たいいくさい む れんしゅう は じ
運動会・体育祭に向けて練習が始まります。
いっつもより多めの水分を持てきましょう



ほごしやさま
保護者様へ

なつやす ちゅう こさま たいちよう へんか き
夏休み中にお子様の体 調の変化や気になる
ようす たんにん ほけんしつ
様子がありましたら、担任または保健室にお
し
知らせください。



がつついたち ぼうさい ひ
9月1日は防災の日

タブレット

を使うときは
ここをチェック



姿勢

しゅうちゅう せ なか まる
集中して背中が丸くなっていませんか？

よい姿勢が保てなくなったら、一度遠くを
み た あ 上 が っ た り し て 休 憩 し ま し ょ う 。
見たり立ち上がったりして休憩しましょう。

画面との距離

め が めん きょり ちか
目と画面の距離が近すぎませんか？

30cm以上離しましょう。

部屋の明るさ

へ や くろ ぎやく ひかり はんしゃ
部屋は暗くないですか？ 逆に光が反射し
たり周りのものが映りこんだりして見にく
く ない ですか ？
たり周りのものが映りこんだりして見にく

画面の明るさ

が めん あか
画面の明るさはちょうどいいですか？ 明
る ず ぎ ず ぎ 暗 ず ぎ ず ぎ 目 の 負 担 に な り ま す 。
る ず ぎ ず ぎ 暗 ず ぎ ず ぎ 目 の 負 担 に な り ま す 。



め からだ
目や体の
負担にならないように
き づ け て 使 い ま し ょ う
気をつけて使いましょう

／ おうちのひと



ひ じょう よう も だ ぶくろ
非常用持ち出し袋を確認！

す ぐに避難しなければ命に関わるような危険が
せま 迫 っ た ら 持 ち 出 す の が 非 常 用 持 ち 出 し 袋 。 万
が 一 の と き の た め に 、 お う ち の 人 と 用 意 し た り 、 中
身 を 確 認 し た り し て お き ま し ょ う 。

ひなんせいかつ
避難生活を
ささ 支えるもの

けいたい
携帯トイレなど
えいせいめん すいみん
衛生面や睡眠に
かか 関わるもの

ひつじゅひん
必需品

め がね
眼鏡など
せいかつ
生活に欠かせない
ちようたつ
調達しづらいもの

みず しょくりよう
水と食料

しきゅう
支給まで
じ かん
時間がかかることも。
さいていみつ か ぶん か ぞくぶん
最低三日分×家族分の
みず しょくりよう
水と食料を

きしょうひん
貴重品

げんきん
現金など
ひなんせいかつ けいそく
避難生活の継続、
せいかつ た なお ひつよう
生活の立て直しに必要なもの

じょうほうしゅうしゅう
情報収集ツール

ラジオなどスマホが
つか 使えなくても
じょうほう あつ
情報を集められるもの

おうきゅうてあてよう
応急手当用の
きゅうきゅう
救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
そな 備えるもの

ひなんじ つか
避難時に使うもの

ヘルメットなど、
ひなんさき い どう
避難先までの移動を
サポートするもの