

ほけん だより 9月

くろいしばるしえんがっこう 黒石原支援学校 2026.9

なが なつやす おわり、がっき はじ
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん、どんな夏休み
でしたか？ 暦の上では秋ですが、まだまだ日中は残暑が厳しい日
が続きます。体調管理に気をつけて、2学期も楽しく過ごしてい
きましょうね。

知っとこ♪マイデータ!!

あなたが出かけるまでにかかる時間はどれくらい？

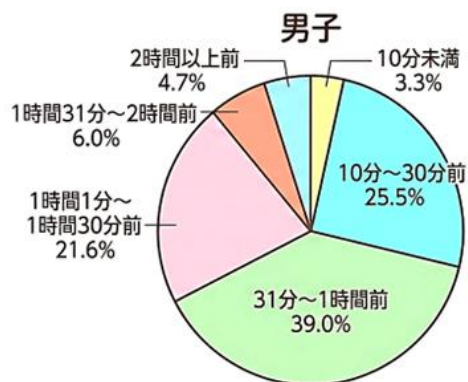
あなたが朝起きて、家を出るまでにかかる時間はどれくらいです
か？下のグラフは、全国の高校生を対象として行ったアンケート
結果です。



いえ で なんぶんまえ お
家を出る何分前に起きるか？



2026年 YTJP 調査より



だんじょとも もっと おお
男女共に最も多かったのは“31分～1時間前”

じぶん じゅんび にかかる じかん かんが よゆう じかん せってい ね じかん
自分の準備にかかる時間を考えて、余裕のある時間設定(寝る時間・
起きる時間を決める)を心がけましょう！



ねむれないときの『ぎゅー…ふわー』

おふとんにはいったけど、ねむれないよー。

そんなとき、
てをぐー、
あしをぎゅー、
おしりをぐー、
かおをぎゅー、
からだをぜんぶ、ぎゅー



そして、
ぎゅーを、ふわーって、
ちからをぬいてみよう！

からだがらくーに、なって、すーっとねむれるよ！

作: 富永良喜 絵: 小川香織

みんなの健康を守るために…

ほんにん かぞく たいちようふりよう か ぜしょうじょう
本人やご家族に体調不良(風邪症状など)がみられる際には、必ず
がっこう そうだん かんせんしょうかくだいぼうし
学校へご相談ください。感染症拡大防止につとめ、安心して登校で
きる環境を整えたいと思っています。