

ほけんだより 9月

令和4（2022）年9月号
とちぎけんりつましことくべつしえんがっこう
栃木県立益子特別支援学校



2学期がスタートしました。楽しい夏休みになりましたか？長い休みのあとは、学校の生活リズムに戻るのが大変ですね。早めに寝るようにすると、朝も起きやすくなります。よかったですらやってみてください！

まだまだ暑い日も続きます。こまめに飲み物を飲むこと、食事をしっかりとることを大切にして、熱中症にも気をつけていきましょう！



9月の保健目標

はやねはやお
早寝早起きをしよう

★はやねはやお 早寝早起きのコツ

1 太陽の光を浴びる。

2 体をよく動かす。

3 お風呂にゆっくりつかる。

4 寝る30分前には、ゲームやテレビを見るのは終わりにする。



太陽の光で
体を起こそう！



おうちの人と話したり、本
を読んだりしてみるの
はどうですか？



しんがた 新型コロナウイルスについて

保護者の方へ

感染症対策の御協力いつもありがとうございます。感染者数の高止まりが続いています。2学期も子どもたちの安心・安全のため、体温測定、健康観察、風邪症状があるときの欠席等、引き続き御協力をお願いいたします。

児童生徒のみなさんへ

2学期も元気に過ごせるように、感染症対策を続けていきましょう。



手洗い



消毒



マスク



換気

体調が悪いと感じたら、
おうちの人や先生に伝えて
ください！

がつこのか きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日!



がつこのか
9月9日は、9 (きゅう) と9 (きゅう) で救急の日です。
けがを防ぐ方法や、けがをしたときの救急処置を確認してみましょう。

!! まいにちチェック!!

けがにつながるポイント

朝ごはんを食べていますか?

よく寝ていますか?

爪は切ってありますか?



体の大きさに合った服を着ていますか?

足の大きさに合ったくつをはいていますか?



いくつチェックができましたか?
全部チェックがつくようにこころがけて、
けがを防止できるといいですね!



きゅうきゅうしょち 救急処置クイズ

Q1, 転んですりむいたときは…?

- ① 水道の水でできずを洗い流す。
- ② きずにすぐばんそうこうをはる。



Q2, ぶつけたときは…?

- ① 湿布をはる。
- ② 氷水で冷やす。



Q3, 鼻血が出たときは…?

- ① 上を向く。
- ② 鼻をつまんで下を向く。



Q4, 目がゴロゴロしているときは…?

- ① 洗面器にきれいな水を入れてまばたきをする。
- ② 手でこする。



こたえ Q1…① Q2…② Q3…② Q4…①