



ほけんだより

4号

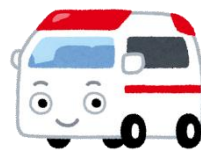
南那須特別支援学校 保健室

2学期に入りました。夏休み中、みなさん元気に過ごしていましたか？

夏休みが終わったとはいえ、まだまだ暑い日は続きます。暑さに負けないように、こまめな水分補給や栄養をしっかりと摂り、夏バテしないように気をつけましょう。

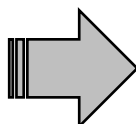
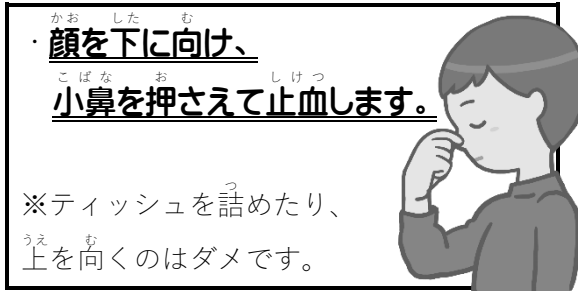
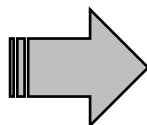
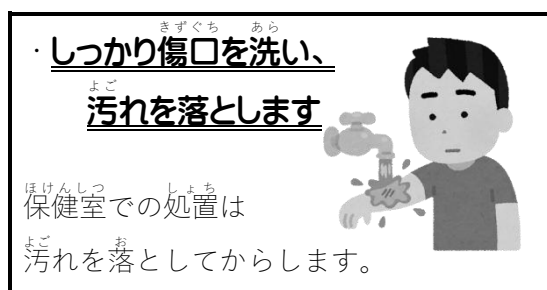
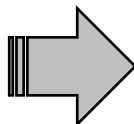
また、新型コロナウイルス感染症にかかる人が全国的に急増しています。引き続き、手洗い・マスク・換気・密を避けるといった感染症対策をしっかりと心がけましょう。

がつ か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日



「救急」とは、急なけがや病気、事故などの場面で助ける活動をするをいいます。学校でも休み時間や授業中にけがをしてしまうことがあります。そんなときに、まちがった手当てをしてしまうとけがを悪化させてしまうかもしれません。けがの正しい手当てについて覚えておきましょう。

こんな時どうする？



がっ ほけんもくひょう
9月の保健目標：

からだ せいけつ
体を清潔にしよう

からだや身の回りを清潔にすることは気持ちよく生活できるだけでなく、病気から身を守る健康な体を手に入れることができます。みなさんも体を清潔に保つことができます。か今一度チェックしてみましょう。

まいにちせいけつ
毎日清潔なハンカチを持てきましょう。



まいにち ふろ はい
毎日お風呂に入って体を洗いましょう。



つめ なが
爪が長くなったら切りましよう。



まえがみ め
前髪は目にかからないようにしましよう。



せんたく ふく き
洗濯した服を着ましよう。



ごはん た あと は みが
ご飯を食べた後は歯を磨きましよう。



じょしじどう せいと
女子児童・生徒のみなさんへ

せいり ひんこん かん 生理の貧困に関する

せいりようひんていきよう 生理用品提供について

しんがた かんせんしょう りゅうこう ともな
新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、
けいざいてき こんきゅう せいりようひん か なや
経済的に困窮し生理用品が買えないなどで悩
んでいる人たちが話題となり「生理の貧困」とし
て社会全体で大きく取り上げられました。

そのような経済的理由で生理用品を買えない
人たちのために、栃木県では各県立学校で生理
用品を配布します。

ほけんしつ じょうび せいりようひん ひつよう
保健室に常備してあるので、生理用品が必要な
ときには保健室に取りに来てください。

まだまだ注意！ 熱中症

9月になりましたが、毎日が暑い
ですね。8月には「立秋」といって、季
節が夏から秋にうつり変わることを表
す日がありますが、気温はまだまだ夏
もよう。そして、夏の暑い日々を過ご
してきたことで、疲れが出るなどして
体調をくずしてしまう人もいられるかも
しれません。そんなときこそ、熱中症
に気を付けて！ 早く寝て睡眠時間を
しっかりとる、体調をととのえる、
朝ごはんを食べる、
こまめに水分ほき
うをするなど、熱中
症予防のための行動
が大切です。

