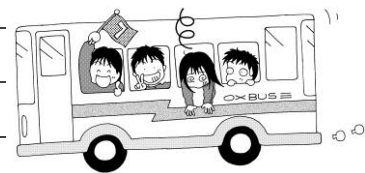


那須特別支援学校
保健室
R5.9.4

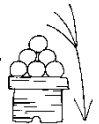
なが なつやす お がっ き はし たの なつやす す やす あ
長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。楽しく夏休みを過ごせましたか？休み明けは
つか で たいちよう くず し き はや ね せいかつ ととの
疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。早めに寝て、生活リズムを整えていきましょう。
また、9月になってもまだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症に十分に気をつけて
す
過ごしましょう。

行事

9月4日(月)～20日(水)	しんたいけいそく がくぶ がくねん 身体計測(学部・学年・学級によって実施日は異なります)
9月6日(水)～8日(金)	しゅうがくりよう こうとうぶ ねん 修学旅行(高等部3年)
9月14日(木)	しゅうがくりよう ほうもんきょういくがっきゅう 修学旅行(訪問教育学級)
9月21日(木)～22日(金)	しゅうがくりよう ちゅうがくぶ ねん 修学旅行(中学部3年)
9月24日(日)	しょうがいしゃ たいかい 障害者スポーツ大会



保健室への提出物



- ◇ せいみつけんさけつが がっこう つうち ひと
精密検査結果(学校から通知をもらった人のみ)
6月から健康診断の結果を受け、夏休み中に病院を受診・治療された方は、検査結果を学校へ提出してください。
かんり しどうひょう せいみつけんさたいしょうしや はいふ かた かんり
管理指導表(心臓検診・腎臓検診の精密検査対象者のみ)が配付された方は、管理指導表を主治医に記入していただき、学校へ提出をお願いします。
- ◇ さいがいじよう ふくやく れんらくひよう がっこう くすり ていしゅつ ひと
災害時用の服薬・連絡票(学校に薬を提出している人のみ)
なつやす まえ へんきやく くすり れんらくひよう さいどうかいしゅつ ふくやくないよう へんこう ばあい
夏休み前に返却した薬と連絡票を再度回収します。服薬内容に変更がある場合には、訂正の上、連絡票と一緒に1日分の薬を提出してください。
すいせん うえ れんらくひよう いっしつ にくぶん くすり ていしゅつ
また、新たに医薬品の服用が始まった場合は、担任を通して保健室まで御相談ください。

夏の疲れをとるために効果的なこと

すいみん ととの
睡眠のリズムを整える



よ ふ くせ ひと
夜更かしの癖がついている人は
はや
早めにリセット

えいよう と
栄養のあるものを摂る



あつ しよくよく
暑くて食欲がわかなくても
しっかりと食べる

ストレスをためない



じぶん ほう
自分なりのリラックス法を
ため
試してみよう

9月9日は救急の日



みなさんは「救急の日」を聞いたことがありますか？9（きゅう）9（きゅう）の語呂合わせから、この日は「救急について知ろう！」という日になったそうです。救急とは、急に病気になった人や怪我をした人に応急の手当をすることです。この機会に、けがをしてしまった時は、自分で応急手当に挑戦してみましよう！



打撲・ねんざ



冷やして安静にする

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

できるようにしよう 応急手当



切り傷



傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす



学校でけがをした時は…

保健室に入る前に、次の4つを教えてください。

- ① 〇年〇組 名前
- ② いつ（何時くらい）
- ③ どこで（場所）
- ④ どうやって（何を）して

けがをしたのかを教えてください。その後に、保健室の先生や担任の先生が対応を考えます。



あわ慌てているとき



周囲の状況を落ち着いてみられるように、余裕をもたせて行動しよう。

ゆだん油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

つか疲れているとき



前日の疲れが残っているとき、注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。