

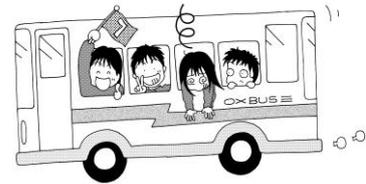
ほけんだより 9月

那須特別支援学校
保健室
R6.9.6

なが なつやす お がつき はじ たの なつやす す
長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。楽しく、そしてゆっくり夏休みを過ごせましたか？
やす あ つか で たいちょう くず し き はや ね せいかつ ととの
休み明けは疲れが出て、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。
がつ なつ あつ ひ つづ ひ つづ ねつちゅうしよう じゅうぶん き
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過ごしましょう。

行事

- 9月3日(火)～25日(水) しんたいけいそく がくぶ がくねん がっきゅう
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11日(水)～13日(金) しゅうがくりょこう こうとうぶ ねん
修学旅行(高等部3年)
- 9月17日(火)～18日(水) しゅうがくりょこう ちゅうがくぶ ねん
修学旅行(中学部3年)
- 9月19日(木) しゅうがくりょこう ほうもんぎょういくがっきゅう
修学旅行(訪問教育学級)
- 9月26日(木)～27日(金) しゅうがくりょこう しょうがくぶ ねん
修学旅行(小学部6年)
- 9月28日(土) りくじょうたいかい
ハートピック陸上大会



ほけんしつ ていしゅつぶつ 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月からの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、
けんさけつが がっこう ていしゅつ
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 しんぞうけんしん じんぞうけんしん せいみつけんさだいしやうしゃ はいふ かた
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、
かんりしどうひょう しゅじい きにゅう がっこう ていしゅつ ねが
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 れんらくひょう 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)
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。
また、あら いやくひん ふくよう はじ ぼあい たんにん とお ほけんしつ ごそうだん
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。

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



きゅう きゅう しゃ よ
急なケガや病気のと看、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に
でんわ いし かん ごし せんもんか びやうき じやうたい き
電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、
きんきゅうせい ほんだん びやういん しょうがい
緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で
救急車を呼んで
いいのかな…

体調が悪いけど、
すぐに病院に行ったほうが
いいのかな…

ケガや病気のと看
は不安になるもの。
一人で判断せず、専
門家の力を借りましょう。



9月1日は防災の日



ぼうさい いしき たか
防災の意識を高めて、

まん いち じたい そな
万が一の事態に備えよう

日本は外国に比べて、自然災害が多い国と言われています。最近では、地震だけではなく、異常気象による大雨・洪水なども頻繁に起こっています。栃木県では8月末に朝方まで雷や大雨が続いたことがあり、一時避難所も開放されました。みなさんの住んでいる場所は大丈夫でしたか？

今後も、自然災害が起こる可能性は非常に高いです。災害が起こっても困らず過ごすことができるように、準備を進めておきましょう。また、家族の人と【防災】について、話し合っておくとよいでしょう。

また、9月9日～20日までは防災教育週間ということで3棟ホールに防災用品が並びます。実際に使用して使い方を学んでおきましょう。

【地震が起こった場合】



窓ガラスから離れて、頭を守るために机の下などに潜り、机の脚をしっかりとつかんで揺れが収まるのを待ちます。登下校中に地震が起きたら、ブロック塀や自動販売機からすぐに離れて、揺れが収まるまでしゃがんでかばんなどで頭を守るようにしてください。

【火災が起こった場合】

①早く知らせる(119番通報)、②早く消す(初期消火)、③早く逃げる(避難)が大切です。避難するときは、低い姿勢で進み、ハンカチやタオルで口と鼻を覆って煙を吸わないようにします。避難したら戻りません。命を最優先してください。



【家族で話し合い】



家族の人と話し合うときは、①ハザードマップや各市町のホームページを確認して、自分の家から1番近い避難所(福祉避難所を含む)はどこにあるのか、避難経路はどこか、自分の家がある地区には水害のリスクがあるのか確認する、②非常用持ち出し袋の中身は何も持って行くのか、③もし、携帯電話等が使用できなくなってしまったときに、家族と情報共有するにはどのような手段をとるか、など、予測される場合を考えてどう行動するのか、話し合っておきましょう。