

ほけんだより9月

富屋特別支援学校
保健室
R7. 9月号

楽しかった夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんは夏休みをどのように過ごしましたか。2学期は、宿泊学習や修学旅行、ふよう祭など、行事がたくさんあり忙しくなりそうですね。みなさんが元気に活躍する姿を楽しみにしています。9月もまだまだ暑い日が続くと予想されますので、体調管理には十分気をつけて元気に楽しく過ごしていきましょう！



生活リズムを整えよう

夏休みの生活リズムから抜け出せず、体調をくずしてしまう人が増える時期です。毎日楽しく過ごすために、規則正しい生活をして、体調を整えましょう。



規則正しい生活ができるよう気をつけよう

だるい、気分がスッキリしない、体が重い…など、体の調子がイマイチなら夏の疲れが残っているせいかもしれません。そんなときの、おすすめのポイントを見てみましょう。

- 生活リズムを見直す
- 早寝早起き朝ごはん
- ぐっすり眠る
- 寝る前にスマホやゲームはしない
- お風呂にゆっくりつかる
- 外遊びやスポーツをする
- リラックスタイムをつくる



保護者等の皆様

＜夏休み中の健康にかかわる出来事をお知らせください＞

- 夏休み中に、大きなけがや病気をした場合
- 新たにアレルギー症状が出た場合
- 緊急連絡先を変更した場合
- かかりつけの医療機関を変更した場合

このような場合は、御連絡くださるようお願いいたします。

その他、心配なことや気になることなどがありましたら、担任や保健室へ御相談ください。

＜病院受診と受診結果提出のお願い＞

夏休みを利用して、眼科・歯科等を受診された場合や、学校生活管理指導表を更新された場合は、受診結果の提出をお願いいたします。未受診者や要治療者は、健康な生活を送れるよう早めに受診していただき結果の提出をお願いいたします。



9月9日は救急の日です！

学校には救急用のAEDが設置してあります。人の命を救うために人との協力、救急車を呼ぶ、AEDが必要になることがあります。

【こんな場面に遭遇したら…】

人が倒れてる！意識がない！など、救急車を呼ぶ必要がある場面に遭遇してしまうかもしれないので、まずは大声を出して、周りの大人に助けを求めながら、もしもの時のために、救急車は『119番』と覚えておきましょう！



学校内の設置場所だけでなく、自宅の近所や通学路ではどこにAEDがあるのかを知っておくと、いざというときに役立ちますよ！



けがをした時に自分でできる応急手当を知っておこう！

誰でも起こりやすいけがについて、もしもの時のために自分で対処できるように覚えておくと安心ですね。

応急
てあて
手当

〇×クイズ？



次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？
〇か×かで答えてね。

Q1

すりきずには、すぐに絆創膏を貼る。



Q2

鼻血が出たら、上を向く。



Q3

つきゆびをしたら、動かさずによく冷やす。



こたえ

- 1... ×
(水道水でよく洗います)
- 2... ×
(下を向き、小鼻を強くつまみます)
- 3... ○
(無理にひっぱってのばすのはダメです)

「慣れてない作業」「睡眠・休養不足」「急いでいる」「イライラしている」「限界を超えている」ときなどは、けがをしやすくなります。大きなけがにつながらないように、適度に休憩して日頃から気をつけましょう。