

ほけんだより9月

みくまの支援学校 保健室
令和4年9月1日 No.11

2学期がはじまりました。虫の音色が心地よい季節となりましたが、日中はまだまだ暑いです。暑さ対策とまだまだ収まりが見えない新型コロナウイルス感染症対策。皆さん一人ひとりこれからも予防を徹底し、体調がすぐれないときは無理せず休みましょう。



《今月のほけん目標》

規則正しい生活をしましょう。
事故やケガに気を付けましょう。

生活リズムを整えるには

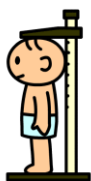
学校モードに切り替えよう!

- 早く布団に入る
 - 朝ごはんを食べる
 - 朝日をあびる
- やってみてね!



今月の保健行事

- 2日(金) 高等部身体測定
- 5日(月) 中学部身体測定
- 6日(火) 小学部身体測定
- 検尿一次
- 7日(水) 検尿一次予備日
- 21日(水) 検尿二次
- 22日(木) 検尿二次予備日



おぼえておこう こんなときどうする?

ボールがあたった

目にゴミが入った



ビニール袋に
氷を入れて冷やす



洗面器に水を入れて
まばたきをする



ひざをすりむいた

鼻血が出た



傷口の
汚れを洗い流す



小鼻をつまんで
下を向く



定首をひねった

ゆびを切った



安静にして冷やす



清潔なガーゼや
ハンカチをあて、
おさえる



これ、
どこにある?

9月1日は防災の日

9月9日は救急の日



非常口

AED

公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

学校内に非常口はたくさんあります。
AEDは事務室前玄関と保健室に。
公衆電話は校内にはありません。

【おうちの方へ】

- 新型コロナウイルス感染症予防のため、引きつづき、登校前の体温測定と記録、マスクの着用等をお願いします。裏面に「県民の皆様へのお願い」を載せていますので対応の参考にしてください。
- 今後の保健管理の参考にさせていただきたいので、「夏休み健康調査」への記入をお願いいたします。
- 災害時用の保管薬や緊急時用のお薬がある場合は提出をお願いします。又、お薬の内容等に変更がある場合は担任の先生を通してお知らせください。



少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日は月が最も美しいとされる「十五夜」です。
大昔の人もきれいな月を楽しみました。学校では9日に給食でお月見メニューが出ますね。
よくかんでいただきます。晴れるとまだまだ暑いので、服装で上手に調整してください。



【お知らせ】 9月1日から学校看護師が1人増えました。「医療的ケアの子どもさんたちの健康管理をしています。よろしくお願いします。竹下奈緒子」

Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの 3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、**なんだからい**
学校に行きたくない ときは…
心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



9月9日は救急の日



自分でできる

手当てのキホン



自分でできる手当をやってみましょう。ハンカチはいつもポケットに!



傷口についた砂や汚れを洗い流す



ビニール袋に入れた氷などで冷やす

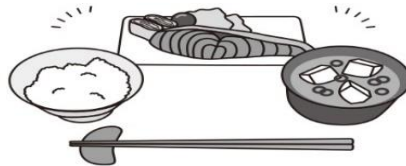


清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを食べる

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。



しっかりウォーミングアップ

体を温め、動かす準備をしましょう。

無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。



運動後のケアも忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。

運動会も練習もはじまりました。けがには気を付けてくださいね。
ことわざで「ケガの功名」というのがあります。あやまちや失敗が思いがけず良い結果をもたらすこと。ネガティブな出来事があったてもちよっと心が軽くなるかもしれませんね。♡♡♡