

ほけんだより 9月

令和4年9月1日
板野支援学校
第1保健室

夏休み、みなさんはどう過ごしましたか？体調を崩すことなく過ごせたでしょうか？今日から2学期が始まります。まだまだ暑い日が続きます。また新型コロナウイルス感染症もまだおさまりそうにありません。暑さや感染症に負けないように、“早ね・早おき・朝ごはん”と“手洗い・うがい”を心がけて、元気に2学期をスタートさせましょう。

夏休みモード → 学校モードへチェンジ!

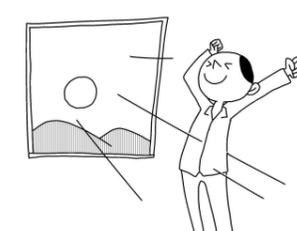
体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切りかえをしよう!

切りかえの3ステップ!

ステップ1
夜ふかしせずに、
早めに寝よう!



ステップ2
朝おきたら、
朝日を浴びよう!



ステップ3
朝ごはんを
しっかり食べよう!



けがをしてしまったとき、自分でできるきほんの
応急手当を覚えておくといいですよ。



あらい



ひやす



おさえる



地震や大雨、火事などの災害は、いつ起こるかわかりません。防災グッズの準備や避難経路・場所の確認など、もしものときの備えが大切です。災害時の薬を備えている人は、薬の中身が今の服用内容と合っているかの確認もよろしくお願いします。

防災の〇×クイズ

火事や地震で逃げるとき、エレベーターは使ってもいいかな？



こたえは○
電気が止まると、エレベーターに閉じ込められる心配があります。階段やスロープを使いましょう。

雷がなったら、大きな木の下にひなんする？



こたえは×
木に雷が落ちると電流が流れてくることがあり危険です。建物か車の中に逃げましょう。

地震が来たとき火をつけていたら、すぐに消しにいく？



こたえは×
まず、テーブルの下にかくれるなどして、自分の身を守りましょう。火を消すのはゆれがおさまってからにしましょう。

第1保健室の畳にある棚に、災害時にもすぐ使用できるように物品を準備してあります。また9月は、第1保健室横の掲示板に実習生が作成してくれた防災の掲示をしています。見てくださいね!



* 9月の保健行事 *

- 2日 発育測定 (高等部)
- 6日 発育測定 (小・中学部)
- 14日 行事前健康診断 (高等部のうち対象者)
- 21日 行事前健康診断 (小・中学部のうち対象者)
- 22日 生徒保健給食委員会 (プリント配付)

