

ほけんだより 9月

令和3年9月1日
板野支援学校
第1保健室

夏休みは楽しく過ごせましたか？晴れの暑い日が続いたと思えば、雨が続いたり、気候が安定しない夏休みでしたね。体調は崩していませんか？今日から二学期です。二学期は、板野支援学校 体育の日・文化の日など学校行事がいろいろあります。元気に活動できるように、体調を整えましょう。

夏の疲れ、出ていませんか？

こんな症状ありませんか？

- 夜、ぐっすり眠れない
- 朝、起きたくない
- あまり食べたくない
- 動きたくない
- お腹の調子が悪い
- 肩や首が重い
- すぐにイライラする
- ぼーっとしていることが多い



当てはまる人は、夏の疲れが出ているのかも？！

疲れをとるために、こんなことに気をつけよう！

朝ごはんをしっかり食べよう！

いただきます！

1日を元気に過ごすためのエネルギーになるよ！



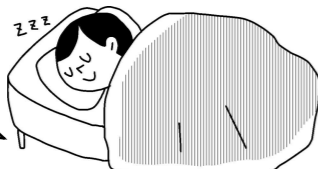
毎日、からだを動かそう！

昼間にしっかり動くと、食欲が出てくるよ！
夜もぐっすり眠れるよ！



夜ふかしせずに、早く寝よう！

休みの日も、寝る時間は同じにしよう！



気分転換をしよう！

好きなことをしてリラックスしよう！



地震や豪雨など、災害はいつ起こるかわかりません。いざという時に持ち出せるように、非常持ち出し袋を準備したり、ひなん所を確かめたりしておくといよいでしょう。第1保健室横の掲示板にも防災に関する掲示をしています。ぜひご覧ください。

覚えておこう！ひなんの時の合い言葉！「おかしもち」

おさない かけない シャべらない もどらない ちかよらない



“99”は“きゅうきゅう”と読めることから9月9日は「救急の日」とされています。けがをしてしまったときに応急手当の仕方を覚えておくと、学校以外でけがをしたときにも対応できますね。

すり傷・切り傷

すぐに傷口を水で洗い流しましょう。血が出ているときは、洗ってから清潔なガーゼやハンカチでおさえましょう。

だぼく・ねんざ

けがをした部分は無理に動かさず、氷などで冷やし安静にしましょう。痛みや腫れが続く場合は、受診をおすすめします。

鼻血

下を向いて、親指と人差し指で鼻を押さえましょう。上は向かないようにしましょう。

* 9月の保健行事 *

- 2日 発育測定 (小・中学部)
- 3日 発育測定 (高等部)
- 7日 耳鼻科検診 (全学部のうち対象者)
- 16日 生徒保健給食委員会 (プリント配付)
- 24日 行事前健康診断 (小・中学部のうち対象者)
- 28日 行事前健康診断 (高等部のうち対象者)

