

ほけんだより 9月



平成30年9月発行 NO. 6

県立水戸飯富特別支援学校

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？早く学校生活のリズムを取り戻せるようにしましょう。また、今年は例年より暑い日が続いており、まだまだ熱中症に対する注意が必要です。体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。

9月の保健目標

○汗の始末をしよう ○ケガに気をつけて生活しよう

～夏休み明けの生活きちんとできていますか？～

ふだんの生活に戻そう



はやね はやお
早寝・早起きをしよう

しょくじ さんしょく
食事は三食

しっかり食べよう



おやつを食べすぎに
気をつけよう

テレビやゲームの
やりすぎに注意



こんなあなたにアドバイス!



あさ
朝スッキリと
起きられない



こんや
今夜は30分
早く寝よう



なつ
夏バテで
食欲がない



すこ
少しずつでも
栄養のバランスを
考えて食べよう

よる、なかなか
ねむれない



ね
寝る30分前には
テレビやゲームを
やめよう



あせ汗

をかいたら

すいぶん
水分をとる。



きが
着替えをする。



お風呂に入って
きれいに洗う。



せいけつな
タオルや、
ハンカチでふく。



汗をかくことは体の熱を外に出して、体温を下げるために必要なことです。しかし、汗をかいたままにしておくと、においが気になったり、ぬれていて気持ちが悪かったりします。また、そのまゝの状態ですずしい部屋に入ると、体が冷えてかぜをひくなど体調を崩す原因にもなります。汗をかいたら、しっかりふく、着替えるなど、汗の始末をしっかりしましょう。



がっ か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日です









ケガをしたら



自分^{じぶん}でできる^{おう きゅう て あて}応急手当

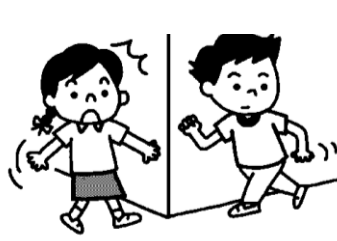
- ✕ やってはいけないこと
- ◎ やってほしいこと

<p>すり傷 ^{きず} グラウンドでころんだ</p>	<p>きり傷 ^{きず} カッターナイフで切った</p>	<p>つき指 ^{ゆび} ボールがあたった</p>
<p>✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう すぐに、ばんそうこうを貼る</p> <p>◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す</p> 	<p>✕ 血が出ていたら、なめる</p> <p>◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる</p> <p>出血が多い時は病院へ</p> 	<p>✕ 指をひっぱる</p> <p>◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす となりの指とテープで固定</p> <p>はれや痛みがひどい時は病院へ</p> 
<p>鼻血 ^{はな ぢ} 急にできたよ</p>	<p>目にゴミ ^め なにか目にはいった</p>	<p>ねんざ ^{あし} 足をひねった</p>
<p>✕ 上を向く 首の後ろをたたく</p> <p>◎ あごを引いて鼻をつまむ</p> 	<p>✕ こすってみる</p> <p>◎ まばたきをして涙で流す 取れないときは、水で流す</p> 	<p>✕ 痛い足を地面につけて歩く あたためる</p> <p>◎ その場で安静に 氷を入れたビニール袋で冷やす</p> 

おも ぶせ
思わぬケガを防ぐために



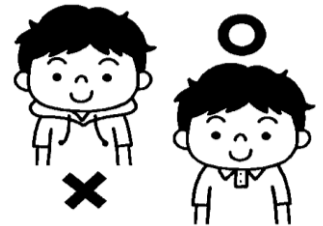
● ろうかを走らない



● よそ見をしない



● ツメを長くのばさない



● ひっかかりやすいデザイン◎の服はさける



保護者の皆様へ

- 次のものを、担任を通して保健室まで提出してください。
- 健康の記録（押印をお願いいたします）
 - 受診結果報告書（夏休み中に治療の済んだ方）
 - 通院カード（定期通院、その他の通院があった方）
- よろしくお願いいたします。

