ほけんだより９月

令和７年９月発行
県立水戸飯富特別支援学校

夏休みが終わり２学期が始まりました。みなさん楽しい夏休みを過ごせましたか？
休み明けは、休み中と学校の生活リズムが違うことから、疲れが出たり、体調を崩したりしやすいです。疲れをとるために早めに寝て、体を回復させることを心がけましょう。

〈９月の保健目標〉
〇汗の始末をしよう　　〇ケガに気を付けて生活しよう

汗をかいたら…

汗をかいてそのままにしておくと、体が冷えて風邪をひいたり、肌トラブルの原因になりあせもができたりしてしまいます。

汗をかいたらすること

- ☑ タオルやハンカチでふく
- ☑ たくさん汗をかいたら着替える
- ☑ 水分・塩分補給をする
- ☑ お風呂・シャワーで汗を洗い流す

汗をかいたらすぐふけるように、タオルを持ち歩きましょう。汗の始末をして、体を清潔に保ちましょう。

自分でできるけがの手当て

すり傷はあらう

傷口についた砂やよごれは洗い流しましょう。

血が出たらおさえる・あげる

きれいなタオルやハンカチでおさえましょう。傷口を心臓より高くあげると血が出にくくなります。

捻挫・打撲は冷やす

保冷剤や袋に入れた氷ですぐに冷やすことが大切です。

けがをしないためにできること

自分に合った靴を履く	靴紐を結ぶ	準備運動をする	爪を短く切る

～保護者の皆様へ～

登校時、下記のものを担任を通して保健室まで提出してください。

1　**受診結果報告書（夏休み中に治療の済んだ方）**
2　**健康の記録（押印をお願いいたします）**
3　**通院カード（定期通院、その他の通院があった方）**

今後も暑い日が続くことが予想されます。タオルや着替え、水筒の用意など引き続き暑さ対策をよろしくお願いいたします。