

ほけんだより 9月



令和8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。2学期も元気に学校生活を送りましょう。

〈9月の保健目標〉

○汗の始末をしよう ○ケガに気を付けて生活しよう

汗の始末をしよう

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ったりします。

～汗をかいたら～

■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

■お風呂に入って汗を洗い流す



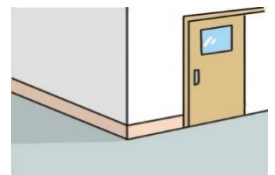
汗をかいたらすぐふけるように、タオルを何枚か持ち歩くようにしましょう。汗をふいて、体を清潔に保てるようにしましょう。

ケガに気を付けて生活しよう

～学校内で気を付ける場所～

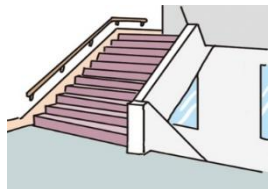
■ろう下の曲がり角

曲がり角は走って曲がると人にぶつかる危険があります。必ずろう下の右側を歩くようにしましょう。



■階段

足を踏み外さないように、足元をよく見て気を付けて歩きましょう。



■教室のドア

ドアに手をはさまないように気を付けましょう。



～自分でもできる！傷の手当て～

すり傷

- ・水道水で傷口についた汚れを洗い流す。
- ・血が出ているときは、きれいなハンカチやタオルでおさえる。



捻挫・打撲

- ・患部を動かさないようにする。
- ・保冷剤やビニール袋に入れた氷で冷やす。
※冷やしすぎに注意！



やけど

- ・患部に直接あてないように、水道水で冷やす。
- ・水泡ができたときは、つぶさないようにする。



～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。