

ほけんだより 9月

令和 3年 9月 1日
 都立八王子西特別支援学校
 校長 井上 美保
 保健室 榎野・野間

夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。みなさんにとって、どのような夏休みだったでしょうか。少しずつ生活リズムを整えていけるといいですね。

2学期に入っても、保健行事は続きます。まだまだ暑さが続くなか、忙しさによる疲れが出やすい時期でもあります。早めに休養をとり、体調管理に注意しましょう。



9月の身体測定は、身長も測ります。

●9月保健行事

- | | |
|-----------|---------|
| 9月 3日 (金) | 小低・身体測定 |
| 9月 6日 (月) | 中・身体測定 |
| 9月 7日 (火) | 小高・身体測定 |
| 9月 8日 (水) | 高1・身体測定 |
| 9月10日 (金) | 高2・身体測定 |
| 9月13日 (月) | 高3・身体測定 |
| 9月15日 (水) | 療育相談 |

「夏休みの健康調査」

提出のお願い

保健室では、長期休業中のお子さんの健康状態の調査をしています。記入していただき、黄色封筒に入れて各担任へ提出をお願いいたします。



熱中症

3つの条件に気をつけて

1 環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強いなど

2 体

- 寝不足
- 下痢をしている
- 暑い環境に慣れていないなど

3 行動

- 長時間の屋外作業
- 激しい運動
- 水分補給をしていないなど

3つの条件が重なると、熱中症を引き起こす可能性が！ 涼しい服装、水分・塩分の補給、こまめな休憩などで予防しましょう。

まだまだ熱中症に



注意

飲み薬等の取り扱いについて



○服薬の内容に変更のない方

○災害時薬は引き続きそのままお預かりします。

●服薬の内容に変更がある方

〔量が増えた・減った・
新しい薬を追加した 等〕

●災害時薬の中身を、新しいものに差し替えが必要です。
●お薬の説明書のコピーを1部提出してください。

★今まで飲んでいなかったが、新しく定期的に薬を飲むことになった方

★連絡帳にて御連絡ください。
★記入していただく書類をお渡しします。
★災害時薬の預かりについて御案内をいたします。

ご協力をお願いします



◎御不明な点等ございましたら、御相談ください。



9月9日は
救急の日

+++++ これだけはできるようになるよ +++++

応急手当 はじめの一歩

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



鼻血

小鼻をつまんで少しづつおさめます



+++++ +++++