

ほんだより9月

平成29年9月1日(金)
天草支援学校 保健室

<9月の保健行事>

- 9/4(月) 発育測定(小)
- 9/5(火) 発育測定(中)
- 9/6(水) 発育測定(高1)
- 9/7(木) 発育測定(高2)
- 9/8(金) 発育測定(高3)
- 9/15(金) 地震避難訓練

2学期が始まりました。夏休みは楽しくすごせただしょうか？2学期は行事もたくさんあります。まだ暑い日が続きますが、生活リズムを夏休みモードから学校モードへもどして、2学期も色々なことにチャレンジしましょう。



9月の保健目標

体の調子を整えよう!



9月1日は「防災の日」

9月15日には地震避難訓練があります。自分たちの「命」は自分たちで守るようにしましょう!

地震のとき、まずは頭を守ろう!

家の中では

丈夫な机の下などに身をよせる

家具や窓ガラスからはなれる

外では

しゃがんで、かばんや両手で頭をおおう

建物や、ブロックべいからはなれる

※「物が落ちてこない」「たおれてこない」場所で頭を守り、ゆれがおさまるのを待ちましょう。

ひなんのやくそく

お

おさない

は

はしらない

し

しゃべらない

も

もどらない

食料備蓄、効率的に～ローリングストック法～

災害時に備えるものとして「食料(食べもの)」があります。保存食の「何がどれくらいあるか」「食べ方は」「消費期限は」と災害時にすぐに役立つためには定期的なチェックが必要です。

そこで普段から少し多めに食料を買って、使った分だけ新しく買い足し常に一定の量を備蓄しておく方法が「ローリングストック法」です。ポイントは「一番古いものから消費する」「使った分は直後に補充する」です。

この方法は食料以外のウェットティッシュ、ティッシュ、乾電池などの日用品にも応用できます。定期的に消費・補充をくり返しておく、突然の災害にも対応しやすくなります。



【きゅうきゅうしょうちクイズのこたえ】

[こたえ] A...① B...② C...③ D...③ E...① F...②

救急の日

きゅうきゅう

9月9日



自分
でき
るとは

きゅうきゅう しよちクイズ

★答えは表面の一番下にあります★

A

すりきず

校庭で走っている
ときにころんだ!



①水道で砂やどろ
を洗い流す

②すぐにばんそう
こうをはる

③そのまま保健室
で先生に見せる

B

さしきず・きりきず

ぬい針が手に
ささって血が出た!



①風を送って傷口
をかわかす

②きれいなハンカ
チでおさえる

③友だちに見ても
らう

C

鼻血

友だちとぶつかって
鼻血が出た!



①上を向いて首の
後ろをたたく

②血がたれないよ
う走って保健室
に行く

③顔を少し下に向
けてすわり、鼻
をつまむ

D

つき指

ボールが指先に
あたった!



①指を引っぱる

②動かしながらか
たためる

③なるべく動かさ
ずに冷やす

E

やけど

料理をしていて
お湯が手にかかった!



①流水で冷やし続
ける

②ためた水で冷や
し続ける

③保冷剤で冷やす

F

虫さされ

下校中にハチに
さされた!



①水だけで洗って
冷やす

②石けんで洗って
冷やす

③石けんで洗って
あたためる

けがをして しまったあとは ふりかえり (はんせい) が大切です

・自分はどうだったか?

・まわりはどうだったか?

いそいでいた

イライラしていた

かいだんだった

ろうかのカードだった



ポーッとしていた

もの物をもって

ひとがたくさんいた

水でぬれていた



けがをしたとき、
なにに注意すれば
よかったかを考
えてみよう



おうちのかたへ

①健康診断後の検査・治療について

1学期に「受診のすすめ」のプリントをもらったご家庭で、夏休みに受診が終わっていらっしゃいましたら、「受診票」を担任までご提出ください。まだ受診されていない場合も時間を作られて受診をお願いいたします。

②保健調査の内容の変更について

夏休み中に「緊急連絡先の変更」、「服薬の変更」がありましたら、担任までお知らせください。

③薬について

学校に預ける薬(定期薬、屯服薬、災害時の薬)は間違い防止のため、名前・日付の明記をお願いします。

④2学期のお弁当の食中毒予防について

2学期から調理室の工事のため、お弁当持参となります。季節柄、食中毒も心配されます。食中毒予防のため保冷剤・保冷バッグ等を活用し予防をお願いします。また、「給食・食育だより」に「お弁当の食中毒予防のポイント」を載せてありますのでそちらも参考にしてください。