

# ほけんだより 9月

令和5年9月13日 かもと稲田支援学校 高等部版④

夏休みは、元気に過ごせましたか？暑い暑い、夏でしたね。  
 今月の保健目標は、「生活リズムを整えよう」です。少しずつ、生活リズムを戻しながら学校生活を送りましょう。



## スクールカウンセラーの上原先生の講話

思春期は、人との関わりで悩んだり、落ち込んだりすることが多い時期になります。一人で悩みを抱えず、困ったときなど身近な大人に相談することの大切さを学ぶことで社会に出てからも活かされます。

9月28日に学年毎で、「人との関わり方や自分の気持ちを伝える方法」「自分のことへの理解や周りの人への相談方法」についてお話をさせていただきます。みなさん、楽しみにしてくださいね。

## ホームページ 動画配信！

動画配信！

「ちょこっとスポーツにチャレンジ⑩」  
 本校体育担当が登場！

### Lesson 1 1 「肩が楽になる簡単ストレッチ」

みなさん、本校のホームページの動画は見ていますか？  
 今回は、高等部1年担任浅野先生と共に行います。

上半身の運動を2つ紹介します。

ポイントは、

- ①背筋を伸ばして体を真っ直ぐに保つこと
  - ②肩周辺の筋肉や肩甲骨などを意識すること
- 以上の2つです。さあ、レッツちょこスポ！！



## できるようになろう 応急手当3つの基本

ケガをしたときに、自分で応急手当ができるよう、  
 応急手当を覚えておきましょう。



応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

### あら 洗う



すり傷は傷口を洗う



目にゴミが入ったら  
 洗面器にはった水で目を洗う

### お 押さえる



きり傷は  
 清潔なガーゼを当てて  
 お押さえる

### ひ 冷やす



やけどしたら水道水で冷やす



突き指などしたら氷で冷やす

## 保護者の方へ

- ・2学期は、**体育で走る単元（中長距離走）**を11月から予定しています。10月下旬に体調面に関し保健調査を行います。**定期受診された際は、早めに主治医へご相談ください。**また、詳細に関しては、担任及び養護教諭までお尋ねください。
- ・お子様のことなどでスクールカウンセラーへの相談もできます。何かありましたら、担任又は養護教諭までお知らせください。