

ほけんだより

9月



令和5年9月14日 かもと稲田支援学校 小・中学部

2学期が始まり、日焼けしている姿が多く見られました。その中で、夏休み中に生活リズムが崩れていた人もいたようです。「早寝、早起き、朝ごはん」など規則正しい生活を意識して、早く学校生活に慣れましょう。

まだまだ暑い日が続きます！
こまめな水分補給を心がけましょう。



保健目標 体を動かして鍛えよう

体育館でボール遊びをしたり、運動場で鬼ごっこやブランコで楽しく遊んだりする姿をよく見かけます。しかし、集中しすぎて周りが見えなくなり、他の人とぶつかりそうになるなど、ヒヤッとしたことはありませんか？また、疲れていたりすると、ケガをすることが増えます。周りの状況を落ち着いて確認し、ケガをしないように気を付けましょう。

おぼえておこう こんなときどうする？

<p>足首をひねった</p> <p>+ 安静にして冷やす</p>	<p>ゆびを切った</p> <p>+ 清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる</p>	<p>ボールがあたった</p> <p>+ ビニール袋に氷を入れて冷やす</p>	<p>目にゴミが入った</p> <p>+ 洗面器に水を入れてまばたきをする</p>
<p>ひざをすりむいた</p> <p>+ 傷口の汚れを洗い流す</p>	<p>鼻血が出た</p> <p>+ 小鼻をつまんで下を向く</p>	<p>自分でできる応急手当の基本は、「洗う」「冷やす」「押さえる」です。保健室に来る前に自分でできること考え、担任の先生と一緒にやってみましょう。</p>	

～保護者の皆様へ～

○現在も、新型コロナやインフルエンザなどの感染症が流行しています。家庭での健康観察をしっかりといただき、気になることがありましたら学校へ連絡ください。

○10月18日(水)に小中学部にスクールカウンセラーの上原先生が来校されます。

カウンセリングは、児童生徒だけでなく保護者の方も利用できます。お子さんのことで相談したいと希望される方は、担任等へお申し出ください。

