

ほけんたより9月

松橋支援学校 保健室
令和元年（2019年）9月6日

2学期が始まって1週間経ちましたが、学校のリズムに戻れましたか。2学期は楽しい行事もたくさんあります。準備から当日まで楽しめるように体調やけがに気をつけて過ごしましょう。



できるかな？

正しい応急手当

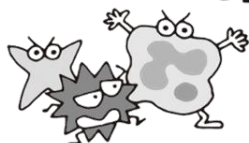
ころんですりむいた



目にゴミが入った



みんなが持っている 体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？
ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。
でも大丈夫！ 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。



保健室から夏休みの宿題として、「生活習慣についての取り組み」を1週間してもらいました。児童生徒のみなさんは、目標を意識して過ごすことができたでしょうか。規則正しく生活していた人やお手伝いを頑張っていた人もいました。素晴らしいことですね。しかし、夜遅くまで起きていたり、メディア（テレビ・ゲーム・パソコン・スマホ・タブレットなど）にふれる時間が長かったりした人もいました。メディアを使って楽しく過ごすのは悪いことではありませんが、長時間メディアにふれるのは心にも体にもよくありません。時間やルールを家庭で決めて上手にメディアとつきあえるようになるといいですね。

保護者のみなさまには、夏休みの生活習慣の取り組みで、保護者からお子さまへの声かけや目標の設定、コメントなど大変お世話になりました。ご協力ありがとうございました。