



令和2年(2020年)

9月2日

熊本県立松橋西支援学校

保健室

今年の夏休みはいつもより短かったですね。お出かけもなかなかできませんが、元気に楽しく過ごせましたか？

まだまだ暑い日が続きますので、十分な栄養と睡眠をとり、水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

新型コロナウイルス感染症も、感染者が増えています。手洗い・うがい、マスク等の感染症予防も続けていきましょう。

9月の保健行事

2日(水) 身長・体重測定(高)

3日(木) 身長・体重測定(中)

4日(金) 身長・体重測定(小1, 3, 5)

7日(月) 身長・体重測定(小2, 4, 6)

※10月からは、学校医・学校歯科医による検診が始まります。

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



睡眠時間は大事 夜は早く寝る

～～～新型コロナウイルス感染症について～～～

<保護者の方へのお願い>

- ・「健康カード(家庭用)」の記入を必ずお願いします。
- ※症状が1つでも当てはまる場合は自宅待機になりますので学校にご連絡ください。
- ・学校では、発熱や症状等を見て早退の判断をしています。その際は、早めのお迎えのご協力をお願いします。

※熊本県のリスクレベルが「レベル4」になったことにもない、同居家族に風邪症状が見られる場合も自宅待機になります。(その場合は「出席停止」扱いです) 学校に連絡を入れる際に、その旨をお伝えください。



がつ にち ぼうさい ひ 9月1日は「防災の日」 いざという時のために、備えましょう！

ご家庭では、災害等に備えて、さまざまな準備をしていると思います。
子どもたちの心身の健康維持のために、次のようなものを準備しておくで安心です。

食べたことのある非常食



非常食 食べたことのある食べ物を備蓄しておきましょう。特に、偏食のあるお子様については非常食を一度試食しておくでよいです。

食物アレルギーがある場合には、食べたことのある物を多めに備えておく必要があります。

必要な薬



災害時はいつもと環境が大きく変化しますので、パニックになったり、てんかん発作を誘発しやすくなります。日頃服用している安定剤や抗けいれん薬は、必ず備えておきましょう。(学校の備蓄バッグにも、必ず日頃飲んでいる薬と薬の説明書を入れておくようお願いします。)

おぼえよう!ひなの あいことば

…保護者の方へ～ローリングストックについて～…

火事やさいがいが起こったときには、まずは自分の命を守ることを考え、できるだけ早くあんな場所へひなします。そのためのやくそくをまとめたあいことば『お・は・し・も』をおぼえておいてください。

災害発生時の最優先事項のひとつに、食料の確保があります。日頃からの備えが欠かせませんが、たとえば保存食にしても災害時にすぐ役立つためには「種類」「分量」「食べ方」「消費(賞味)期限」などについて、定期的なチェックも必要です。

そこで、普段から少し多めに食料を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで一定量を常に備蓄する方法「ローリングストック」があります。消費と補充を繰り返すことで鮮度を保ち、内容を把握しやすくなるほか、災害時の食生活を日常に近づけることにもつながるのです。ポイントは『最も古いものから消費』『使った分の補充は直後に』です。

また、ローリングストックは食料以外にも応用できます。ウェットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなどは同様に一定量を家庭に常備し、定期的に消費と補充をしていけば、突然の災害にも対応しやすくなります。



『お』おさない
前まへにいる人をおすと
ころころで大ケガをするかも?!



『は』はしらない
とくにかいだんなどでは
いそいでもおちついて



『し』しゃべらない
せんせいせんせいの話が聞こえなく
なってしまう



『も』もどらない
わすれものをしても
取りにもどっては危険です



★9月から、フツ化物洗口(歯ツピータイム)を始めます!!★

今年度は、中・高等部は毎週水曜日、小学部は毎週火曜日です!

※行事等でできないときは翌日実施ですが、欠席の場合の代替日はありませんので、ご了承ください。

<実施上の注意>

誤って2週連続で飲み込んだ場合は、フツ化物洗口はせず水でうがいの練習を行い、うがいができるようになってから再開します。