



松橋西支援学校
高等部 上益城分教室
保健室 久野

2学期が始まりました。夏休みは、1学期から引き続き、熱中症警戒アラートが発表される日も多く、心身の休養やリフレッシュの方法を工夫しなければならない環境になってきていると感じます。

熊本県内では、自然災害も多く発生しました。防災やレジリエンス（回復する力）について、学校でもあらためて考えていきたいと思っています。

2学期は、青垣祭、後期現場実習等が予定されています。「早寝・早起き・朝ごはん」！そして、ちょっと一息つける時間も作って、心身を整え、楽しく実り多い日々にしましょう。

救急の日

9月9日



かんたんにできる手当を知っておこう！



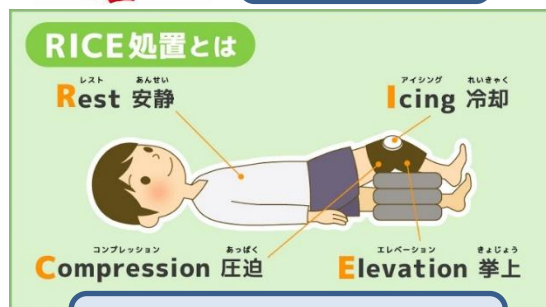
ケガ



消毒の前に、「洗います！」



だぼく、ねんぞ



湿布の前に、「冷やします！」



はなぢ
鼻血



上を向かずに、
「小鼻を押さえます！」

<保護者の皆様へお願い>～ 安全・安心な生活のために ～

- 水分（水筒等）を持たせてください。
残暑が続きます。熱中症予防のために、必ず水分を持たせてください。
- 治療報告書の提出をお願いします。
健康診断結果のお知らせで、夏休みに専門医等を受診・治療された方は、報告書を提出または保健室まで御連絡をお願いします。
※その他、受診された場合も御連絡ください。
- 緊急時用の頓服薬（医師の指示によるもの）を必要な生徒は提出されてください（希望者）
※服薬依頼書（保健室にあります）を添えてお持ちください。

○10月29日(水)スクールカウンセラー来校日です。（希望者）
コミュニケーションのコツ、イライラの逃し方等、「なるほど！」のヒントがあると思います。希望される場合は、担任か保健室に御連絡ください。
生徒だけでなく、ご家族もカウンセリングをうけられます。



とうこうじ かん かんが
登校時間を考えて、設定してみましょう！



あなたのベストな睡眠時間は？

時間です。



なんじ ね
何時に寝て
なんじ お
何時に起きれば
いちばんスッキリする？
すいみんじかん ひと
ベストな睡眠時間は人それぞれ。
たし
確かめておきましょう。

きたくご こころ
帰宅後、心やからだの疲れを感じて

め と
目が閉じそうな日は、はやく ね
早めに寝て、
リフレッシュ！



<保護者様へ>

今月は、水泳があります。指導が安全に行われますよう、水泳がある日の健康管理、プールカードの提出の御協力をお願いします。

主なチェック項目

- ☐ 朝ごはんは、いつもどおり食べられましたか。
- ☐ 昨日は、よく眠れましたか。
- ☐ 平熱ですか。
- ☐ 下痢や腹痛はありませんか。
- ☐ 手足のつめは短く切りましたか。
- ☐ 鼻水、せきなど出ていませんか。
- ☐ 目がいつもより赤かったり、違和感はありませんか。
- ☐ 耳が痛いなどの症状はありませんか。
- ☐ 皮膚に異常はありませんか。



目・鼻・皮膚等について

症状があったり、気をつけないといけないことがある人は、担任の先生に相談してください。水泳が始まる前までに、治療が必要なこともあります。参加の仕方
も担任の先生と一緒に考えておきましょう。