

# ほけんだより 9月

\*+:+\*+:+\*+:+\*+:+\*+:+\*+:+\*+:+

天竜特別支援学校保健室

令和4年9月2日

\*+:+\*+:+\*+:+\*+:+\*+:+\*+:+\*+:+

夏休みも終わり、学校がスタートしました。まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症対策と新型コロナウイルス感染症にかからないよう予防に努めましょう。

## 生活リズムを整えよう。

夏休みの間、朝寝坊や夜更かしなどの習慣はついていませんか？生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。また、この時期は、夏の暑さで体の疲れが出てくる時です。早く、いつもの生活リズムに戻しましょう。



## 正しい生活リズムを取りもどそう

### 早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝寝坊は、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

### 朝日を浴びよう



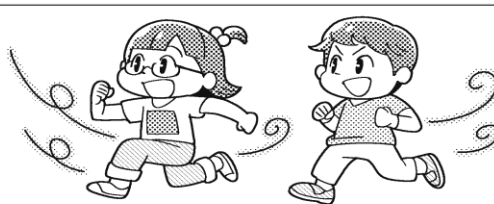
朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

### 朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

### 運動をしよう



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

## 9月1日は防災の日

### 災害に備えて備蓄をしよう



異常気象による洪水や地震など、日本各地で被害が発生しています。学校でも突然の災害を想定して、定期的な避難訓練や防災設備点検等を行っています。もしもの時のために、普段から水や食料の備蓄をしておきましょう。水、カセットコンロ、レトルト食品などを中心に、最低でも3日分の備蓄があるといいです。また、避難場所やハザードマップの確認、避難時の持ち物の準備や点検をしておきましょう。

がっ ほけんもくひょう ねっちゅうしょう よぼう  
**【9月の保健目標】 熱中症やけがを予防しよう！**

まだまだ暑さが続いています、疲れがたまっている時は、思わぬけがをすることもあります。また、急いでいる、いらいらしている、ぼーっとしている時などにも、けがが起こりやすくなります。注意して行動しましょう。けがをした時に、手当ての方法を知っておくと役に立ちます。ぜひ覚えておいてください。



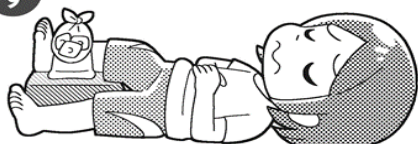
～自分でできる3つの応急手当～

**洗う**



すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを落としましょう。

**冷やす**



打撲やねんざは、傷ついた部位を高く上げて安静にし、氷水で冷やしましょう。

**おさえる**



鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。

※「冷却」は冷やしすぎに注意（約15～20分が目安です。）感覚が鈍くなったら氷嚢などの冷却材を患部から外し、しばらく時間をおいて再開します。また、圧迫は強さの加減が大切です。患部が手の場合、指の感覚や皮膚、爪の色をチェックし、しびれたり青くなったりしたら、いったんやめましょう。

ぎゅうきゅうようひん てんけん  
**救急用品を点検しよう。**



おうちの人と一緒に家庭の救急用品のチェックをしてみましょう。古い薬は捨てて、新しいものを補充するといいですよ。  
 (例) 体温計・綿棒・ばんそうこう・ピンセット・外傷用薬品(虫刺され用など)・包帯・毛抜き・湿布薬・ガーゼ・はさみ・脱脂綿・冷却ジェルなど

**まだまだ要警戒！**



毎日、熱中症対策

9月になっても、まだまだ暑い日が続く、熱中症の危険性が高い状況になることが予想されます。引き続きこまめな休憩をとるようにしましょう。また喉が渇いていなくても時間を決めて水分補給(1日あたり1.2Lが目安)を積極的にいきましょう。外出する際には、帽子をかぶるなどしましょう。