

# ほけんだより 9月

天竜特別支援学校保健室  
令和5年9月8日



夏休みが終わり2学期がスタートしました。通常の学校生活スタイルに戻ったでしょうか。今年の夏休みは特に暑くて熱中症や体調不良など心配しましたがどうだったでしょうか。まだまだ暑い日が続くようです。暑いときには1日2リットルくらいの汗をかきます。運動で体を動かした日は意識的にいつもより多く水分補給しましょう。

## 保健目標 熱中症やけがを予防しよう。

夏の疲労、  
残って  
いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲れが残っているのかもしれませんが。そんな時は自分なりの工夫で体調を整えましょう。

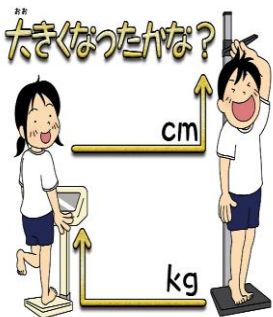
### ＜おすすめのポイント＞

- 生活リズムを見直す。(早寝早起き、朝ごはん)
- 予定を詰め込みすぎない。(ゆったりモード)
- ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- お風呂にゆっくり浸かる
- 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

## 自分の健康を守るのは自分です！

だるさや疲れは「休みたい!」という体からのメッセージです。

無理しないで体を労わってあげましょう。



2学期はじめの身体測定を実施しました。4月の身体測定の結果と比べて個人差はありますが確実に成長していて安心しました。体重が大きく増えていた、逆に減っていて心配などあれば気楽に保健室に相談に来てください。小・中・中学部の皆さんには身体測定の結果を保健だよりと一緒に配布します。確認してください。

高等部の生徒の皆さんには冊子「成長の記録」に記入して配布します。

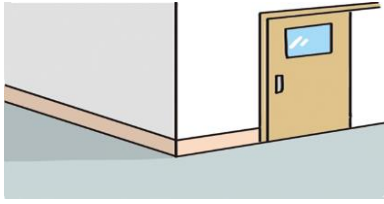
確認後、保護者に押印してもらい学校に提出してください。

がっこうない

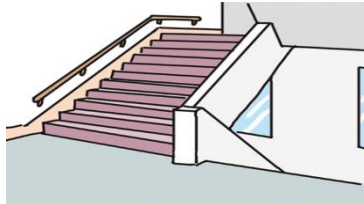
# 【学校内にひそむ

じこ きけん

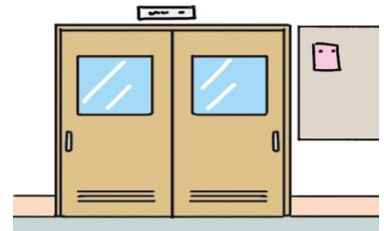
# けが・事故の危険】



ろうかの曲がり角



かいだん・おどり場



でいりぐち 出入口

学校ではいろいろな場所でけがが起こっています。けがをしないために、どこでけがが起こりやすいのかを知っておくことが大事です。例えば体育館やグラウンドは運動や遊びで体を動かす場所なのでけがの発生が多くなります。その他にも廊下の曲がり角で友達とぶつかることもあります。また階段をとばして降りていて足をすべらせて転んだり、で入りぐちで手をはさんでけがしたりなど、学校内にも危険が潜んでいます。前を見て歩く、段差を確認するなど日頃から周りを意識してけがをしないように心がけましょう。

## 【どんなときにけがをしやすくなるの？】



あなたの **つめ、のび** いませんか？

われる!



はがれる!

ひっかく!



意外に多い爪のけが。爪には指先を守ったり力を入れるときに支えたりするなどの大切な役目があります。爪が伸びすぎているとけがをしやすくなります。爪を切るタイミングは手のひらの方から指を見て、爪が出ていれば切りましょう。1週間に1回くらいはチェックしましょう。