

保健だより 9月



+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

天竜特別支援学校保健室

令和6年9月9日

+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

あさ 朝ごはん、食べた？

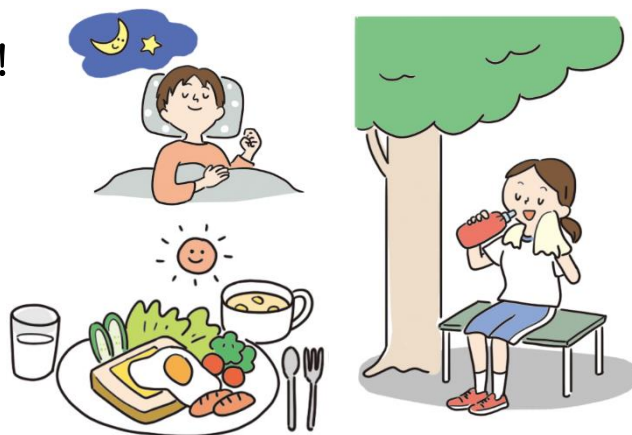


あつ 暑かった夏休みも終わり2学期がスタートしました。だるい、気分がすっきりしない、体が重いなどの症状はありませんか。夏の疲れが残っているのかもしれませんが。早めに体調を整えていきましょう。そのためのポイントは規則正しい生活です。ぐっすり寝て早く起きる、しっかり朝ごはんを食べるなどに努めていきましょう。

9月の保健目標:熱中症やけがを予防しよう。

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意！ここに気をつけて！

- 睡眠をしっかりとる。
 - 朝ごはんを食べる。
 - 運動中はもちろん、その前後にも水分や塩分を補給する。
 - 運動するときは、時々休憩する。
 - 体調が悪いときは運動しない。
- 室内でも熱中症の危険があります。
適度にエアコンを使用するようにしましょう。



ねっちゅうしょう 「熱中症かな？」と思ったら・・・

- 木陰など、風通しのよい場所で衣服を緩めて休む。
- 意識がある場合は両手と両足を水につける。
- 意識がない場合は水道水をかけ風を送る。
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンクなどを飲む。

※吐き気やけいれんがない場合

保護者の方へ

身体測定を実施しました。その結果を保健だよりと一緒に配付しました。御確認をお願いします。高等部生に配付しました「成長の記録」冊子については9月13日（金）までに学校へ御返却ください。

9月9日は救急の日です。

「9（きゅう）9（きゅう）」のごろ合わせからこの日を救急の日といます。救急とは病気になった人やケガをした人に応急の手当てをすることです。救急箱の中には必要なものが用意されていますか？救急車を呼ぶときはどういう手順をするの？など、この機会に救急のことを考えてみましょう。



学校にAED（自動体外式除細動器）を設置しています

心臓の状態をAEDが判断して、自動的に電気ショックが必要かどうかを教えてください。そして電気ショックをすることで、正しい心臓のリズムに戻します。



学校に2台設置してあります。

設置場所

① 保健室の前

② 正面玄関の靴ロッカーの上

※ 救急で命を救うときに使用します。

119番通報のポイント

- 1 「救急」であることを伝える。
- 2 救急車に「来てほしい住所」を伝える。
- 3 具合の悪い人の症状を伝える。
- 4 具合の悪い人の「年齢」を伝える。
- 5 電話した人の名前と連絡先を伝える。



すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



傷口のなおりが遅くなります。