



令和7年 9月1日(月)
京都府立井手やまぶき支援学校
保健室

夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。夏休みの思い出はたくさんできましたか？2学期は、楽しい行事がたくさんありますね。生活習慣を整えて、「こころ」も「からだ」も元気に学校生活を送りましょう。

まだまだ暑い日が続きますが、みなさんが元気いっぱい活動する姿を保健室から応援しています。



久しぶりの学校で、ドキドキしますね。楽しみだけど、ちょっと心配・不安な気持ちもあるかもしれません。今日のあなたの「こころの天気」はどうですか？話を聞いてほしい時は、いつでも、保健室に来てくださいね。



うれしい たのしい ドキドキ かなしい イライラ ワクワク

運動前にチェック！ **ケガを防ごう！**

9月の保健行事日程

- 3日(水) 発育測定(小学部)
- 4日(木) 発育測定(中学部)
- 5日(金) 発育測定(高等部)
- 16日(火) 修学旅行前健康相談(対象者)
- 22日(月) こころの相談(対象者)



打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

Rest 安静 安静にして動かさない

Icing 冷却 痛いところを冷やす

Compression 圧迫 包帯などで押さえて圧迫

Elevation 挙上 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

爪は切っていますか？
爪が長いと自分や人をひきかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

抜け出せ！夏休みモード



保護者の方へ



①「夏休み明け健康調査」について

お子さまの夏休み中の健康状態と生活の様子を把握するため、がくぶりの「夏休み明け健康調査」について、9月8日(月)までに御解答をお願いします。なお、夏休み中に病院を受診された等、学校に伝えておいた方が良かったことがありましたら、担任までお知らせください。

② 薬の預かりについて

夏休み前に保健室より返却していた薬で、2学期以降も薬を学校に預ける場合は、薬を御持参ください。変更がある場合は、薬と一緒に服薬依頼書の御提出もお願いします。