

ほけんだより 9月

南山城支援学校
保健部 No.5



今日から、2学期のスタートです。2学期は、スポーツ大会や学校祭、修学旅行や校外学習など楽しい行事が盛りだくさんですね。まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れも出やすい時期ですから、無理をせずゆったりと過ごしなが、生活のリズムや体調を整えていきましょう。



9月9日は救急の日



まちがった救急処置はCHANGE!



鼻血が出たときに、
上を向いて首の後ろを
たたく...?

▼ ここをCHANGE! ▼



座って少し下を向いて、
親指とひとさし指で
小鼻を強くつまみます。



すり傷は洗わずに
ばんそうこうを
はる...?

▼ ここをCHANGE! ▼



傷口は水道水で
ていねいに洗って、
砂やよごれなどを
ていねいに落とします。



目にゴミが入ったら、
こすって取る...?

▼ ここをCHANGE! ▼



きれいな水を入れた
洗面器に顔をつけて、
まばたきします。

あなたの つめ、のびていませんか?

われる!



はがれる!

ひっかく!



～本校の保健室の来室の理由で一番多いものは何？～

正解は、“皮膚トラブル”での来室です。(爪が割れた、ささくれが気になってめくってしまった等…) 爪は、指先を守る、力を入れるときに支えるなどの大切な役割がありますが、伸びすぎているとけがに繋がることも…。自分だけではなく相手をけがさせないためにも、1週間に1度は爪のチェックを行きましょう。



手の爪の長さの目安は、手のひら側から指を見て、爪が出ていないぐらい!



「夏休み健康調査」の提出・

「四肢の状態問診票」の回答をお願いします!



お子さんの健康状態を知り、学校での健康管理や健康診断の資料として役立てるためのものです。夏休み健康調査は、必要事項をご記入の上、担任まで御提出ください。四肢の状態問診票については、二次元コードまたは URL にアクセスのうえ、期日までにご回答をお願いします。

(URL: <https://forms.office.com/r/FM7ntYOAYl>)



2学期の保健行事予定



8/29(火) 発育測定(高) 8/30(水) 発育測定(中) 8/31(木) 発育測定(小)

10/13(金) 修学旅行前検診(中・高 修学旅行参加予定者)

10/16(月) 運動器検診(小・対象者のみ) 11/13(月) 運動器検診(中・対象者のみ)

12/4(月) 運動器検診(高・対象者のみ) 11/1(水) 発育測定(高)

11/2(木) 発育測定(中) 11/7(火) 発育測定(小)

11/9(木) 歯科検診(全) 12/7(木) 歯科検診(欠席者)

12/14(木) 歯科衛生士による歯みがき巡回指導(医ケアクラス)

※別途随時、養護教諭による歯みがき教室も予定しています

