ほけんだより 9月

南山城支援学校
保健部 No.7

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさんは、夏休みはどのように過ごしましたか？ 2学期は、学校祭や修学旅行、芸術鑑賞会など、たくさんの行事があります。少しずつでよいので、できることから“リズムのある生活”を取りもどしていきましょう。

朝起きたら太陽の光を浴びる/夜は眠くなくても決まった時間に布団に入る/朝ごはんを毎日食べる など

「悩み」「不安」は ありませんか？

久しぶりの学校で、友達と会うのや授業が楽しみな人もいれば、ちょっと心配だなと思っている人もいるかもしれません。

「疲れた」「怖い」「悲しい」などと感じたら、おうちの人や学校の先生など、誰かに話してみるのも一つです。新学期だからといってエンジン全開で無理しすぎなくても大丈夫ですよ。

9月9日は救急の日

ねんざ・だぼく
☞まず、安静にして冷やす

はなぢ
☞少し下を向いて指で小鼻を強くつまむ

すりキズ

つめがはがれた・われた

☞ 水道水で砂・よごれなどをていねいに洗い流す

つめきり できているかな？

『つめ』の はたらき

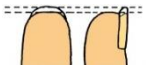
ものをさわったりつかんだりするとき、かたいつめが傷つきやすい指先を守っています。

つめがあることで指先に力を入れることができ、物をうまくつかめます。

ながい『つめ』には…

- ばいきんが入りやすくなります。引っかかって折れたり、割れたりすることもあります。
- 自分をひっかいてしまったり、他の人にけがをさせてしまうこともあり危険です。

『つめ』を チェックしよう！



- 1週間に1回はチェックを！「日曜日にチェックする」などと決めておくとよいです。
- 手のひら側からチェックして、見えるか見えないかくらいまでが目安です。
- 伸びて長くなっていたら清潔な「つめ切り」や「やすり」で短くしましょう。

- つめをかむと、すき間からばいきんが入ることもあるため、かまないようにしましょう。

保護者の方へ

夏休み明け健康調査
四肢の状態問診票（裏面）について

必要事項を御記入の上、9/4（水）までに担任へ御提出ください。

学校での健康管理や健康診断の資料として活用いたします。

運動器検診

9月 保健行事予定

2（月） 発育測定（小学部）
3（火） 発育測定（高等部）
4（水） 発育測定（中学部）
9（月） 整形検診（対象者）
20（金） 高等部修学旅行前検診
内科検診（未検者）