



京都府立与謝の海支援学校
令和4年9月2日
保健室

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか？夏休みで生活リズムが崩れてしまった人ははやく通常の生活リズムに戻せるように心掛けて、常に体調の良い状態にしておきましょう。疲れを取るのに効果的な方法を載せています。是非実践しましょう。



引き続き、熱中症対策・感染症対策も行っていきます。

睡眠のリズムを整える



栄養のあるものを摂る



ストレスをためない



夏休み中、以下の項目にあてはまる人は、学校までお知らせください。

- ☐ 夏休み中に大きなけがや病気をした
- ☐ 新たにアレルギー症状が出た（分かっている場合は原因も）
- ☐ その他、調子の悪いところや気になることがある
- ☐ 緊急連絡先が変わった
- ☐ かかりつけの医療機関が変わった
- ☐ 使用される薬や使用量が変わった
- ☐ 定期受診の結果

ケガをしたら…まずは自分でできること！



9月9日は
救急の日

あら
洗う



傷口についた砂やどろ、汚れをあらう。

おさ
抑える



きれいなハンカチやタオルでおさえる。

あ
挙げる



傷口を心臓より高くあげる。（血がでにくくなります）

ひ
冷やす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす。

感染症対策、まだまだ続きます



新型コロナウイルス感染症第7波の勢いが止まりません。この丹後地域でも連日、多くの感染者数が報告されています。

2学期以降も朝の健康観察を丁寧をお願いします。「今日は少し体温が高いな」「なんだかだるいな」など、“なんだかいつもとちがう”という視点を大切にしましょう。そのためには、自分の平熱を知っておくことが大切です。

その症状、体調不良のサインかも!?

朝の健康チェック

こんなところを見てあげてください。



顔・表情	顔色が悪い、ぼんやりしている
鼻	鼻水・鼻づまりがある
のど	赤くなっている、咳が出る
皮膚	腫れている、ジュクジュクしている
尿・便	回数が多い、においや色が違う
食欲	普段より食べる量が少ない、吐く
睡眠	夜中に何度も起きる、目覚めが悪い

当てはまるものがあれば、体調不良のサインかもしれません



また、すぐに受診したりお休みするほどではない場合も、気になることがあれば知らせてくださいね。

小学部6年生・中学部3年生のみなさん



小学部6年生は9月29日(木)～9月30日(金)に兵庫方面へ、中学部3年生は9月15日(木)～16日(金)に福井方面へ修学旅行に行きます。

元気に修学旅行を迎えられるよう、検温表・健康観察カード(旅行1週間前より実施)の記入をして健康管理を行いましょう。

9月の行事予定

女子児童生徒で必要な人はバスタオルを持参してください。

身体測定

9月1日(木)	高等部5～8組	実施済み
9月2日(金)	高等部1～4組	実施済み
9月6日(火)	小学部低学年	
9月7日(水)	小学部高学年	
9月8日(木)	中学部	

内科検診

9月5日(月)	高等部
9月9日(金)	小学6年生・中学部

*内科検診事前調査の提出締め切りは9月5日(月)です。