9月 ほけんだより

令和4年9月6日
愛知県立岡崎聾学校

楽しい夏休みが過ごせましたか？長かった夏休みも終わりましたね。9月も暑い日が続きます。引き続き熱中症対策が必要です。元気に過ごすためにも、夏休みモードは早めにリセットして、生活リズムを整えていきましょう。

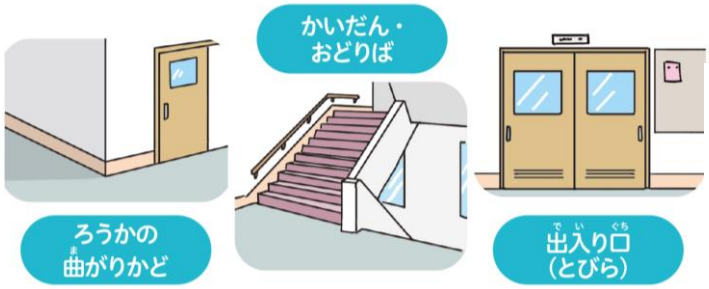
9月の保健目標　正しい生活習慣を身に付けよう

まだまだ夏休みモードのあなたは…

生活習慣を整えても元気が出なかったり、体が重かったりする場合は、心が疲れているのかもしれません。ひとりで悩まず、話しやすい人や保健室にいつでも相談してください。

ここにも… 学校内にひそむ けが・事故のキケン

けがが多い 1学期でした。周りをよく見て、けがを予防しましょう。そして、自分でできる処置の方法も身に付けましょう。



こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってころんだら…」と、少し気をつければ、へらすことができますね！

ケガをしたら… まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いていますが、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。

あげる

傷口を心臓より高くあげる
（血が出にくくなります）

ひやす

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

あらう

傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる

きれいなタオルやハンカチでおさえる

まだまだ暑い日が続きます。教室は冷房で涼しくなっていますが、放課ごとに水分補給をしましょう。

水筒を忘れずに持ってきましょう。

おうちの方へ

こんなときはお知らせください

- □ 夏休み中にケガや病気をした
- □ 新たにアレルギー症状が出た
- □ 緊急連絡先が変わった
- □ そのほか、お子さんの体調で気になること