

ほけんだより 9月

くわな特別支援学校
保健室

2学期が始まりました。2学期は、宿泊学習や修学旅行、くわとくまつりなど、たくさんの行事が待っています。
行事を楽しむためにも、体調管理はとても大切です。少しずつ、心と体を学校モードに切り替えていけるといいですね。
まだまだ暑い日が続くため、体調をくずさないよう、生活リズムを整えていきましょう！



9月の保健目標 けがを予防しよう

けがを予防するために、気をつけてほしいこと



廊下は歩こう



運動前に
ストレッチをしよう



周りをよく見て
行動しよう

応急手当の基本

あら
洗う



よごれを洗い流すことで、きず口についた土や細菌を取り除き、きずの治りを早めます。



ポイント

土や砂が見えなくなるまで、水道水で十分に洗い流しましょう。

ひ
冷やす



内出血や腫れを抑えるために、氷のうや氷水などで冷やします。



ポイント

手足をひねった、ぶつけた、やけど、腫れている場合などに冷やしましょう。

おさえる



おさえることで、血を早く止め、きず口が腫れるのを防ぎます。



ポイント

鼻血が出たときは、軽く下を向いて、小鼻をぎゅっとおさえましょう。

9月の保健行事

身体測定・

エチケットチェック

2日(火)中学部

3日(水)高等部

4日(木)小学部

★手足の爪を短く切っておきましょう。



行事前健康診断

10日(水)に行います

<対象> 小学部6年生 … 修学旅行前

中学部3年生 … 修学旅行前

高等部1年生 … 宿泊学習前

★行事前健康診断を欠席された場合は、各自で主治医に参加の許可を受け、連絡帳にて結果をお知らせください。



災害に備えよう

9月1日は防災の日



9月1日は防災の日です。いざという時のために、非常食や防災グッズは準備できていますか？地震や水害など、災害はいつ起こるか分かりません。この機会に、準備物や連絡手段等について、家庭で話し合っておきましょう。

①非常用持ち出し袋を準備しよう



＜「非常用持ち出し袋」の内容例＞

- ☐ 飲料水 ☐ 非常用食品 ☐ 常備薬 ☐ 救急セット ☐ 歯ブラシ
- ☐ 衣料品(下着・着替えなど) ☐ 懐中電灯 ☐ 貴重品(公衆電話用に10円玉があると◎)
- ☐ 生理用品 ☐ 携帯トイレ、トイレトーパー

「ローリングストック」で、食べながら備えよう！

飲料水や食品(カップ麺や缶詰、お菓子など)を、普段から少し多めに買っておき、使った分だけ買い足すことで一定量の食料を備蓄しておく方法を「ローリングストック」といいます。

<いいところ>

- ・非常食の鮮度を保ち、期限切れを防げる
- ・食べ慣れた食品を非常食にできる
- ・無駄に備蓄することがなくなり、食品ロスを減らせる



②避難場所・連絡手段を確認しよう



★災害用伝言ダイヤル「171」を活用する

災害用伝言ダイヤル「171」は、地震や台風などの災害発生時に、被災地への電話が繋がりにくい状況でも、音声で安否情報やメッセージをやり取りできるサービスです。

★「防災みえ」で防災情報を得る

三重県の避難場所や気象情報など、緊急時お役立ち情報がまとめられています。

右の二次元コードから、ホームページを確認してみてください。



防災みえ ホームページ