ほけんだより

H30．9．5
No.7
所沢特別支援学校
ほけんしつ

長い夏休みが終わって、２学期がはじまりました。熊谷市が最高気温41.1度の記録更新をし、災害級の暑さといわれた今年の夏ですが、みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？保健室でもたくさん思い出を聞かせてくださいね。

◇ こんなときはお知らせください ◇

お子さんの体調について

◆夏休み中の大きなけがや病気
◆新たにアレルギー症状が出たとき

その他、体調の悪いところや気になることがありましたら、お知らせください。

変更点

◆緊急連絡先
◆服薬内容
◆かかりつけの医療機関

緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら、必ずお知らせください。
お知らせいただいたメモ、薬剤情報提供書などを保健調査票に貼り付けます。

心もからだも学校モードに切り替えましょう！

夏の疲れと残暑。生活リズムが崩れてしまった人は要注意！「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えましょう。起きたらまず太陽の光をあびてみましょう。目が覚めてやる気スイッチがオンになります。

治療はすみましたか？

夏休みを利用して、普段行けなかった病院へ行ったおうちもあると思います。２学期は宿泊行事や文化祭など行事が続きますので、元気に過ごすためにも、できるだけ早く治療が終わるといいですね。病院に行った結果は、学校からお渡ししている「検診・検査結果のお知らせ」の用紙に保護者の方が結果を記入し、保健室まで提出をお願いします。

はみがきカレンダー集めています

夏休み中にご家庭で取り組んだ「はみがきカレンダー」を集めています。名前を忘れずに記入して、学校へ持ってきてください。９月中保健室前に掲示しますので、お楽しみに！

9月9日は「救急の日」

けがをするのはいつも突然ですよね。出血していたら、びっくりすることもあると思います。そんな時、思い出してほしいけがの処置を紹介します。

鼻血が出た！

↓

鼻をつまんでおさえ、下を向く。

ゆびを切った！

↓

傷の上から清潔なハンカチやガーゼで押さえる。(圧迫止血)

豆知識 覚えておくと便利な番号

110番や119番以外にも、役立つ番号はいろいろあります。

#7119 埼玉県救急電話相談

急な病気やけがについて、家庭での対処方法や医療機関の受診など、看護師が電話で相談に応じてくれます。（２４時間対応）

#9110 警察相談専用電話

110番するほど緊急ではない、日常生活での困ったこと、警察への相談に

189 児童相談所共通ダイヤル

虐待通報の番号として知られていますが、子育てについての相談にも

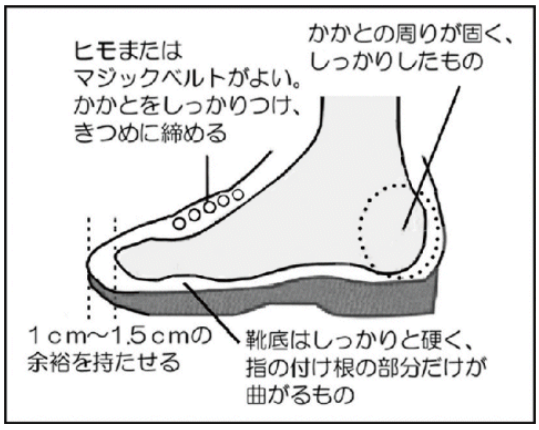
171 災害用伝言ダイヤル

災害時に利用できる声の伝言板

正しい靴の履き方・選び方

見た目が似ている靴でも、靴の曲がる位置やかかとのかたさなどを比べると、違いがあります。

つま先に余裕がないと、足が圧迫されて変形する恐れがあります。大きめの靴は、簡単にはいたりぬいだりできますが、靴の中で足が動いてしまうため、無意識に足の指に余分な力が入って疲れやすくなったり、けがをしやすくなったりします。



靴を選ぶ時には、お店の人にサイズをはかってもらったり、相談して決めるといいと思います。