

ほけんしつ



R1. 9. 2

No.6 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。9月もまだまだ暑い日が続きます。体調を崩さないために、夏休みの生活から学校生活への切り替えが必要です。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムと体調を整えて、元気に2学期のスタートをきりましょう。

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

★夏休み中の大きなケガや病気

★新たにアレルギー症状が出たとき（原因がわかっている場合には、原因についても）

その他、調子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。

変更点について

★緊急連絡先

★保険証

★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連絡帳等を通じて必ずご連絡ください。

朝の生活習慣づくりを工夫しましょう



朝の生活は、一日の体内時計を動かすためにもとても大切です。普段の生活を振り返って、元気に過ごせる工夫をしてみましょう。

早くおきる

お休みの日も同じ時間におきます。



朝日をあびる

ずれた体内時計がリセットされます。



朝ごはんを食べる

一日を元気にすです エネルギーになります。



うんちに行く

朝ごはんのあとは出やすくなります。



生活リズムをととのえる朝の健康習慣

《朝食の効果》

私たちは寝ている間もエネルギーを使っているのので、朝起きたときには脳も体もエネルギーが不足した状態になります。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。



ちりょう 治療はすみしましたか？

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！



けがをするのはいつも突然です。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、自分でもできるけがの処置を紹介します。

洗う



水道の流水で、傷口を洗い流す



水の中でまばたきをする

何のために？

- 傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。
- 傷をつけずに、異物を取る。

冷やす



水道水でよく冷やす



安静にして直ぐに冷やす

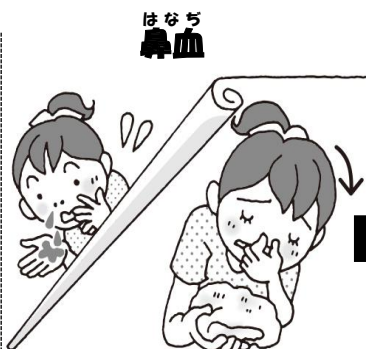
何のために？

- やけどをした部分の温度を下げる。
- 腫れや痛み、内出血をおさえる。
- ケガの回復を助ける。

押さえる



清潔なハンカチなどを傷口に当て、押さえる



顔を下に向け、小鼻をつまむ

何のために？

- 圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。
- 下を向いて、のどに血液が流れるのを防ぐ。