

ほけんだより がつ 9月



9月の保健行事

令和元年9月3日 東大阪支援学校

| 日程 | 行事 | 対象者 |
|--------|-----------------|------------------------------|
| 3日(火) | 発育測定 | 生活課程 |
| 4日(水) | 発育測定 | 普通課程 |
| 5日(木) | 内科検診及び健康相談 | 泊行事前(小6、中3、普3、生2)、希望者【10:00】 |
| 6日(金) | 発育測定 | 中学部 |
| 9日(月) | 発育測定 | 小学部 |
| 10日(火) | 発育測定 | 欠席者 |
| | 眼科健康相談 | 希望者【13:20】 |
| 19日(木) | 整形外科健康相談 坂根 Dr. | 希望者【13:00】 |
| | 歯みがき教室 | 中学部【13:20】 |



9月1日 防災の日



災害に備えよう

地震や台風などの自然災害は、いつ自分の身近なところで起こるかわかりません。ですから、日頃から“いざという時”に備えておくことが大切です。

〈チェックしてみよう〉

- 非常用持ち出し袋や備蓄品を準備しているか
- 避難場所や避難経路を把握しているか
- 家族でルールを決めているか(落ち合う場所や連絡方法、誰が何を持ち出すのか等)

どれだけ被害を小さくするか(減災)という視点をもって、まずは落ち着いて行動できるようにしたいですね。



学校ではご家庭で用意していただいた個人の食料品や必要なものを「非常用持ち出し袋」に入れて保管しています。まだ提出されていないご家庭は、ぜひご用意をお願いします。

「非常用持ち出し袋」 内容例

【医療的ケアが必要でない児童生徒】

- ・500mlのペットボトル(お茶や水等)
- ・ようかん(1食分)
- ・汗拭きシート
- ・歯ブラシ 等

【医療的ケアが必要な児童生徒】

- ・ラコール等の栄養剤(1食分)
- ・注入セット(シリンジや接続チューブ) 等

校内でも災害時の備蓄品は準備していますが医療的ケア等、個人のケアに必要な物品は準備していません。必ず個人の非常用持ち出し袋にて準備をお願いします。



応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きずぐち すいどうすい
きず口を水道水で
きれいに洗う

鼻出血



ふんいじょう
10分以上は
はなをつまんで下を向く

やけど



すいどうすい ふんいじょう
水道水で20分以上は
冷やす

だぼく・ねんざ



じゆぎやう しあい とちゆう
授業や試合の途中でも
すぐに保健室へ



からだ ねつ がこもったり、はなをぶついたりすると、はなぢがでることがあります。

鼻からはたくさん血が出るのでびっくりしますね。

昔、鼻血が出たら「上を向いて首の後ろを叩くといい」と言われていましたが大間違いです。

【鼻血が出たときは…】

• 座って、下をむく

→上をむくと、血がのどに流れて、吐き気がするかもしれません。

• 小鼻を指で10分間つまむ。この時、途中で指を離さない！

→20分たっても血が止まらない場合は病院へ行きましょう。

• 出てきた血はすすらない

• 鼻にティッシュをつめない

→鼻の中を傷をつけたり、ティッシュの繊維が鼻の中に残り
感染症につながるかもしれません。つめる場合は専用の
鼻ポンを使いましょう。



ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう！



朝起きたら太陽の光を浴びる



ヨーグルト
やバナナ、
スープなど
食べやすい
ものを。

朝ごはんを食べる



38~40℃
のお湯に
5~10分
つかる

ぬるめのお湯につかる



さあ、2学期のスタートです！