



保健だより9月



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まだまだ残暑が続き、熱中症への注意が必要です。また、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期でもあります。睡眠をしっかりとる、朝ごはんを食べる、こまめに水分をとるなどして体調を整えて、元気に登校してください。

9月の保健行事

3日(水) AM	身体測定：高等部	8日(月) AM	身体測定：小学部1～3年生
4日(木) AM	身体測定：中学部	26日(金) AM	療育相談：希望者のみ
5日(金) AM	身体測定：小学部4～6年生		

夏休み中 元気に過ごせましたか？

夏休み中にお薬の変更があった方

夏休み中に定期通院等で病院を受診し、お薬の変更があった方は、災害時等預かり薬の差し替えを行いますので、その旨について連絡帳を通してお知らせください。

定期健康診断で「受診のお知らせ」をもらった方

定期健康診断で所見があった方には、「結果のお知らせ」を1学期中に配布しています。夏休み中に「結果のお知らせ」をもって病院へ受診した方は、受診結果を保健室までご提出ください。病院受診がまだの方は、ぜひ一度お医者さんにみてもらってください。

療育相談のお知らせ

本校では、毎月1回、精神科校医 熊代新先生（福島県の針生ヶ丘病院勤務）による療育相談日を設けています。お子様の発達に関することや、服薬のこと、日常生活の中で困っていること等に対して、相談を受けながら医師の立場から見立てや助言をお伝えできる機会です。

（主治医とは見立てや、助言内容が異なる場合もありますが、医師の一つの意見としてお伝えしています。）
10月の療育相談日は17日(金)です。相談を希望される方は、下記の申込票をご記入の上、9月26日(金)までにご提出ください。

----- きりとり -----

〈 療育相談 申込票 〉 10月17日(金)の療育相談に申し込みます。

(小・中・高) _____ 年 _____ 組 児童・生徒氏名 _____

保護者・担当者氏名 _____

ご希望の相談時間 ①10:30～ ②11:00～ ③11:30～ ④12:00～

第1希望 _____ 第2希望 _____ 第3希望 _____

家庭・寮 → 担任 → 保健室

9月9日は救急の日



9月9日は「9（きゅう）と9（きゅう）」の語呂合わせから「救急の日」と定められています。けがの予防だけではなく、けがをしてからの行動や手当の仕方を知っておくことも大切です。けがの手当てには自分でできることもあるので、けがをしてしまったときに落ち着いて実践できるように覚えておきましょう。

けがをしてしまったら…

転んだとき（すり傷）

1. 傷口と周囲の皮膚を流水で丁寧に洗い、砂や泥などの汚れを落とす。
2. 出血している場合はガーゼなどで圧迫して止血する。
3. 市販の傷パッドなどで覆い、保護する。



足をひねったとき（捻挫）

1. けがをしたところを動かさないようにして冷やす。ただし、冷やしすぎには注意する。
2. 心臓より高いところに足をあげて安静にする。



鼻血が出たとき

1. 床や地面を見るように、静かに下を向く。
2. 鼻の膨らんでいる部分（小鼻）をつまむ。



やけどをしたとき

- 患部を流水で30分以上冷やす。
- * 衣服を着用したままやけどをした場合は、無理に衣服を脱がさず、衣服の上から冷やす。



熱中症 まだまだ注意が必要です！

9月に入っても、まだまだ猛暑が続いていて、熱中症に注意が必要です。睡眠や食事をしっかりとることも大切ですが、もう一つポイントがあります。それは、**深部体温**を下げること！

深部体温とは、脳や臓器など体の内部の体温のこと。深部体温を下げて、上げない工夫が効果的です。

アイススラリー



アイススラリーは、凍らせたスポーツ飲料などをシャーベット状にした飲み物。液体:凍らせたもの=4:6をミキサーでシャーベット状にします。（ミキサーがない場合は、凍らせたものを砕いて液体と混ぜ合わせます）

水分よりも低い温度で摂取できるため、深部体温を下げて、上昇を抑えます。飲む目安は、1回にコップ半分程度。こまめに少量ずつ飲んでも効果があります。ただし、飲みすぎるとおなかをこわすことがあります。水分をメインに、アイススラリーは補助的に飲むのがベストです。

熱中症予防に

手のひら冷やし



手のひらには、体温調節に大きな役割を果たす、血管の部位があります。ここを通る血液を冷やすことで深部体温を下げます。

冷やした、または凍らせたペットボトルにタオルを巻いて、手のひらではさんだり包んだりしてもOK！