

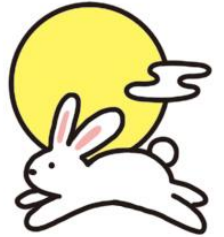
ほけんだより 9月

れいわ ねん がつ ぐんまけんりつたてばやしこうとうくべつしえんがっこう
 令和6年9月 群馬県立館林高等特別支援学校



せいかつりずむ がっこうもーと ととの 生活リズムを学校モードに整えよう!

2学期が始まりました。この時期は夏休みとの生活リズムの変化で体調を崩しやすかったり、疲れが出やすいときです。疲れを感じたら早めに寝たり、たまにはゆっくり過ごしたりと、健康に過ごせる工夫をしていきましょう😊



あつ ひ つつ ねっちゅうしょう ちゅうい まだまだ暑い日が続きます・・・熱中症に注意!



ここに

気を

付けて!

- 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
- 運動するときは、ときどき休けいする
- 体調が悪いときは運動しない



あきばて し よほう 『秋バテ』を知って、予防しよう!

夏の暑さが落ち着いて、秋の気配が感じられるようになった時、体の不調がみられることがあります。それは、「秋バテ」かもしれません。

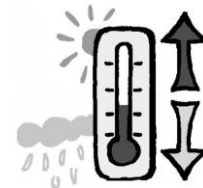


○症状・・・身体がだるい、頭が重い、疲れが取れない など

○原因・・・冷房のきいた環境にいる時間が多い、

冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多い

朝夕と日中の気温差が大きい、台風などによる気圧の変化 など





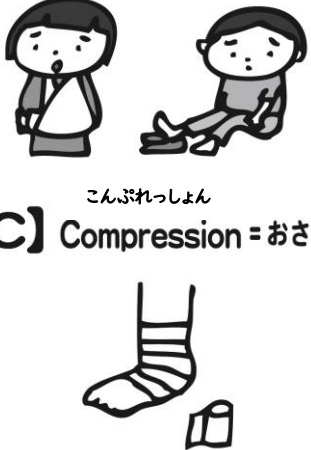
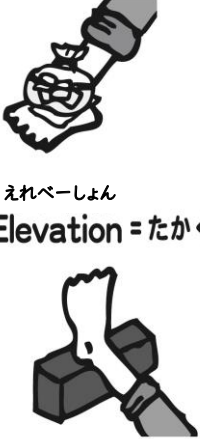


たいさく ≪対策≫

<p>お風呂にゆっくりつかる</p>	<p>温かいものやバランスのよい食事をする</p>	<p>夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる</p>	<p>適度な運動やストレッチをする</p>
--------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------

9月9日は救急の日・・・自分でできる応急手当

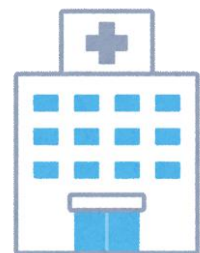
学校以外でけがをしてしまったときのために、応急手当の仕方を知っておきましょう!

<p>切り傷・すり傷</p> <p>①傷口を流水で きれいに洗う</p> <p>②ハンカチやティッシュで 傷口をおさえて止血する</p> 	<p>鼻血</p> <p>①座る</p> <p>②下を向く</p> <p>③小鼻をつまむ (5~10分くらい)</p> 	<p>火傷</p> <p>①流水で冷やす (20~30分)</p> <p>②水ぶくれができていときは つぶさないようにする</p> 
<p>打撲・捻挫・突き指</p> <p>①すぐにRICE処置を行う →</p> <p>②痛みがとれない時は、 医療機関を受診する</p> 	<p>(R) Rest = あんせいにする</p> <p>(C) Compression = おさえる</p> 	<p>(I) Icing = ひやす</p> <p>(E) Elevation = たかくあげる</p> 

* 保健室からの連絡 *

○受診勧告書の提出について

1学期、健康診断後に受診勧告書を受け取り、夏季休業中に受診を済ませた生徒は、忘れず早めに提出してください。



○保険証・医療福祉券の再提出について

『保健の記録』の裏面に貼り付けてある保険証や医療福祉券のコピーについて、使用期限が切れている生徒がいます。個別に連絡しますので、新しいもののコピーを提出してください。

○9月の身体計測について

9月2日(月)に行います。今回は、身長と体重を測定します。

測定が終わったら、測定値を連絡帳と「身体計測の記録」でお知らせします。

