

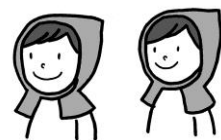
# ほけんだより 9月

れいわ ねん がつ ぐんまけんりつたてばやしこうとうとくべつしえんがっこう  
令和5年9月 群馬県立館林高等特別支援学校



## 2学期が始まりました！夏休み、元気に過ごせましたか？

今年の夏は、とても暑い日が続きました。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかもしれませんが。そんな時は、下に書かれていることを参考にして、早めに体調を整えましょう。自分の健康を守るのは、自分です！ 体を大切にしましょう😊



<p>生活リズムを見直す (早寝・早起き・朝ごはん)</p>	<p>予定を詰め込みすぎない</p>
<p>ぐっすりねむる</p>	<p>お風呂にゆっくりつかる</p>
<p>冷たい食べ物・飲み物をとりすぎない</p>	

### \* 保健室より連絡 \*

#### ○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。



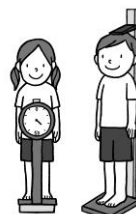
#### ○保険証・医療福祉券の再提出について

『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、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 \*

9月5日(火)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。



おうきゅう て あ ただ がつ か きゅうきゅう ひ  
**応急手当て、正しいのはどっち？・・・9月9日は『救急の日』**

はな ち  
**鼻血**



- 上を向く
- 下を向く

**やけど**



- 水ぶくれはつぶす
- すぐに冷やす

**すりきず**



- すぐに絆創膏をはる
- よく洗う

**つきゆび**



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

だ ぼく ねん ざ  
**打撲・捻挫**



- 動かさずよく冷やす
- 動かさずよく冷やす

きゅうきゅうしや  
**救急車**



- 110番に電話
- 119番に電話

～あなたのつめ、伸びていませんか？～

つめが伸びすぎていると、  
 右の図のようなけがを  
 しやすくなります！



つめには指先を守ったり、力を入れるときに支えるなど、大切な役目があります。  
 手のつめの長さは、手のひらの方から見て、出していないくらいがちょうどいいと  
 いわれています。1週間に1回、手と足のつめの長さをチェックしましょう。

がつ なつ あき きせつ き じき  
**9月は夏から秋へ・・・季節が切りかわる時期です**

今はまだ暑さが厳しいですが、だんだんと暑さもおさまり、秋らしくなってきます。朝夕と日中の  
 気温差、台風、秋の大雨により、体への負担が大きくなりやすい季節です。

➤ 9月前半・・・暑さ → **熱中症**に注意！

➤ 9月後半・・・涼しさ、雨にぬれることによる冷え → **体調不良**に注意！

