

R8.9.4 福井南特別支援学校 保健室

ほけんだより

からだ ちょうし ととの 体の調子を整えよう!

がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

あつちやうしやうたいさく
熱中症対策



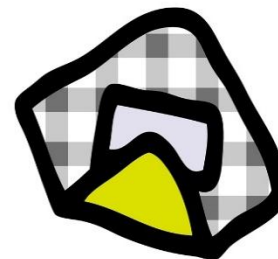
がつ か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

9月は、まだまだ暑い日が続きます。「なんだかだるいなあ。」「元気がでないなあ。」と感じている人は、夏休みの疲れが残っているのかもしれません。また、久しぶりの学校で疲れた人もいるでしょう。2学期は宿泊行事や校外学習など、どの学部でもいろいろな行事が予定されています。体調をくずさないように規則正しい生活や早めに休息をとって、体の調子を整えましょう。

けがを「ひやす」ときのちゅうい

ほれいざいは、タオルでまく

ひょうのうは、こおりみず
ひょうのうは、氷水



じかん ぶん
ひやす時間は 20 分

りゅうすい
やけどは流水でひやす



①生活リズムを見直す

はやね はやお
(早寝早起きをする、朝ごはんを食べる)



②寝る1時間前からスマホやテレビを

ひかえて、ぐっすり眠る



③お風呂にゆっくりつかる

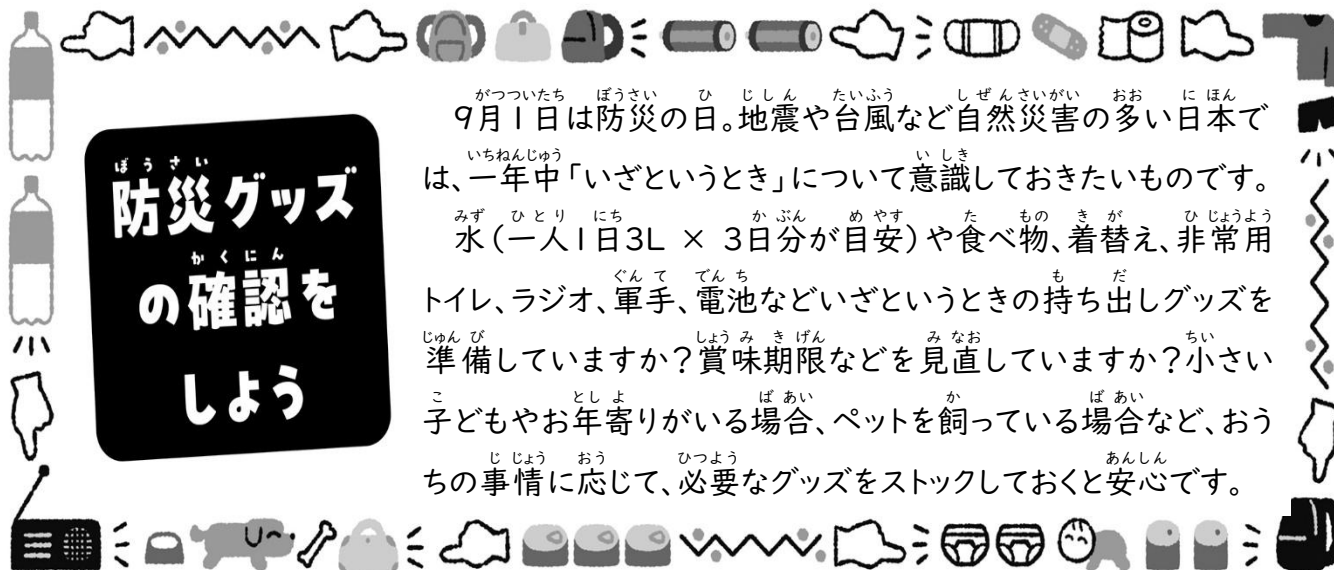


④予定をつめこみすぎない



⑤冷たいジュースやアイスクリームなどをとりすぎない





防災グッズ の確認を しよう

9月1日は防災の日。地震や台風など自然災害の多い日本では、一年中「いざというとき」について意識しておきたいものです。
水（一人1日3L × 3日分が目安）や食べ物、着替え、非常用トイレ、ラジオ、軍手、電池などいざというときの持ち出しグッズを準備していますか？賞味期限などを見直していますか？小さい子どもやお年寄りがいる場合、ペットを飼っている場合など、おうちの事情に応じて、必要なグッズをストックしておくことで安心です。

保護者の方へ ハザードマップの確認

8月29日夜から30日にかけて記録的な大雨となり、福井市と大野市、勝山市にレベル5大雨特別警報が発表されました。河川の水位が上昇し、避難を考えた方も多いと思われます。

「天災は忘れたころにやってくる」という言葉があるように、災害はいつ起きるかわかりません。学校では年3回避難訓練を実施していますが、いざというときに自分の命を守れるよう、普段からシミュレーションしておくことが大切です。御家庭でもぜひ避難場所、連絡方法などを話し合ってください。避難所はハザードマップに記載されていますので、この機会に一度御確認ください。

福井市洪水・土砂災害

ハザードマップ



鯖江市災害時

サポートガイド



「もしも」のときのために
そなえが大切です



9月の保健行事

1～4日 手洗い週間

2～10日 身体測定…各学部

3日(木) 学校環境衛生検査

15日(火) 夏休み明け検診…小・中学部

25日(金) 夏休み明け検診…高等部

