

保健だより 9月



令和7年9月 県立友部東特別支援学校 保健室



新学期が始まりました！みなさんの調子はどうですか？だるい、気分がすっきりしない、体が重い…という時は、夏の疲れが残っているのかもしれない。そんな時は、何も考えずに寝てみませんか？起きる時刻はいつも通りで、寝る時刻を早くすることがポイントです。ぐっすり眠って、きちんと朝ご飯を食べることは熱中症対策にもなりますよ。まだまだ暑い日が続きます。夏休み明け、無理せずスタートしていきましょう！！



9月9日は救急の日！



おうきゅう
応急
手当

○×クイズ？

次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？
○か×かで答えてね。

Q1

すりきずには、
すぐに絆創膏を
貼る。



Q2

鼻血が出たら、
上を向く。



Q3

つきゆびをした
ら、動かさず
によく冷やす。



こたえ 1…× 2…× 3…○

学校のAEDは
ここにあり



かんりとうげんかん
管理棟玄関

こうとうぶとうしょうこうぐち
高等部棟昇降口



学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
役立ちますよ！

学校や身近な場所の AED を
探してみよう♪

おうちのかたへ



○災害時の服薬について（ある方のみ）

夏休み前に学校でお預かりしていた災害時の服薬を一度返却しています。服薬の内容や期限をご確認いただき、再度担任を通して学校までご提出ください。災害時の服薬依頼書は年度初めにご提出いただいているため、再度提出の必要はありません。

○虫よけスプレーについて

虫よけスプレーを使用したい場合は、まず、担任を通して虫よけスプレーを使用したい旨をご相談ください。使用できるものは、気管支喘息や香り等に配慮するため、原則ミストで無香料のものとしています。また、副作用の確認のため、自宅で使用したことのがあるものをご準備ください。毎日持ち帰りとなります。申請書等の必要はありませんので、お気軽にご相談ください。

○暑さ対策のための水分補給について

9月も例年残暑厳しい日が続きます。水分補給のために水筒又はペットボトルを持参してください。中身は水、お茶、麦茶のいずれかでお願いします。ペットボトルは持ち帰ります。5～9月の間で体育の授業日や運動等を伴う活動日には、必要に応じて、水筒の他にスポーツドリンク（ペットボトルのもの、500ml程度1本まで）を持参することも可能です。