げ ん き い っ ぱ い

県立きのかわ支援学校
令和５年度　No. 7

夏休みも終わり、新学期が始まりました。夏休み中は、規則正しい生活を送って、元気に過ごせましたか？

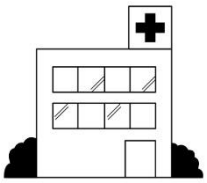
９月もまだまだ暑い日が続くと思われます。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、早くいつもの生活リズムに切りかえ、2学期も元気に過ごせるようにしましょう！

【９月の保健行事】

4日（月）	身体測定（小）	12日（火）	身体測定（中）
5日（火）	身体測定（小）	13日（水）	身体測定（中）
6日（水）	身体測定（小）	19日（火）	身体測定（高）
7日（木）	身体測定（1小・1中）	25 日（月）	身体測定（高）
8日（金）	身体測定（中）	27日（水）	身体測定（高）

～こんな時はお知らせください～

・夏休み中に大きなけがや病気があった
・新たにアレルギー症状が出た
・内服している薬の種類や量が変わった
・その他、気になる体調の変化があった



～災害時に備えて学校に定期薬を預けている保護者の方へ～

夏休み中に1度返却し、次の3点について、確認を行っていただきました。

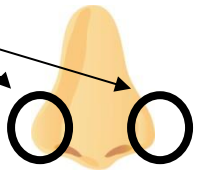
① 使用期限は過ぎていないか
② 薬の種類や量は正しいか
③ 薬剤情報提供書（またはお薬手帳のコピー）は最新の物であるか

特に③については、最新の物になっていないケースが多くみられます。薬剤情報提供書（またはお薬手帳のコピー）は、お薬の種類や量の変更の有無に係わらず、必ず最新の物を提出していただきますようお願いします。

9月9日は救急の日です!!

「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、9月9日を救急の日といいます。
救急とは、急に病気になった人やけがをした人に応急の手当てをすることです。

～手当ての基本～

すり傷・切り傷	やけど	鼻血
水道水でよく洗う!! 傷口の汚れやばい菌を洗い流しましょう。 	水道水で20分以上冷やし続けましょう。（ヒリヒリする感覚がなくなるまで） 	ティッシュで小鼻をおさえ、下を向いて止まるのを待ちましょう。 ここをおさえる 

～つき指・ねんざをしたら?～

①安静：安全な場所に移動し、けがをしたところを動かさないようにする。
②冷やす：氷を入れたビニール袋で20～30分間冷やす。
③挙上：受傷部位を心臓よりも高い位置に上げる。
④受診：なるべく早く医療機関を受診する。

～けがを予防するために～

心と身体の調子を整える

・朝ごはんをしっかり食べましょう。
・睡眠を十分にとりましょう。

環境を整える

・つめを切っておきましょう。
・足のサイズに合った靴をはきましょう。
・運動する前は必ず準備運動をしましょう。