

ほけんだより



平成30年9月6日発行

No. 6

稲川支援学校 保健室

9月に入りましたが、台風の影響で蒸し暑い日が続いています。夏の疲れが残っていたり、寒暖の差が大きくなって来たりするこの季節は体調を崩しやすい時期です。

今月21日（金）は、特体連総合体育大会です。中学部、高等部の生徒が参加しますが、練習の成果が発揮できるよう、ご家庭でも体調管理に気を付けてください。

夏休み健康調査について

夏休み中の通院状況等をご記入いただきありがとうございました。歯科や耳鼻科の受診報告書も多数提出されています。特に歯科では、むし歯の治療を継続している児童生徒もいます。楽しく食事をするためにも、歯科治療や定期健診の継続をお願いします。

◇ご協力、ありがとうございました。

フッ素洗口事業巡回訪問終了

〇8月29日（水）に実施しました。

学校歯科医の後藤先生、湯沢市健康対策課の保健師さんが来校しました。いつもどおりに小学部・中学部の児童生徒の1分間のぶくぶくうがいや、養護教諭によるブラッシングの様子を見ていただきました。

落ち着いてうがいをする様子をほめていただきましたので、2学期もこれまでどおり続けていきます。

健康な歯を守るため、各家庭では食後や就寝前の歯みがきを忘れずにお願いします！

緊急時への備え；連絡先について（お願い）

緊急時の連絡先は担任に報告済みだと思いますが、職場の代表電話番号等も含め、確実に電話がつながる連絡先を担任にお届けください。なお、連絡先が変更になりましたら、その都度お知らせくださるようお願いいたします。

9/21（金）特体連総体！
実力発揮のためにも
けが予防が大事！

準備運動は念入りに



ケガがなく、元気で過ごすために

練習前

- 睡眠をしっかり取る
- 朝ごはんを食べる
- つめを切っておく
- 準備運動（ウォーミングアップ）をする

練習中

- 水分をこまめにとる
- ぐあいが悪くなったら、無理をしない
- ふざけない

練習後

- 整理運動（クールダウン）をする
- 汗をふいてせいけつにする

応急手当のキホン



救急クイズ

つぎのうち、正しいのはどちらでしょう？

Q.倒れている人を見かけたら…

A ゆさぶって
起こす

B 声をかけて
意識があるか
確認する

正解はB。倒れている人を見かけたら、その人の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

Q.119番通報をしたら…

A 落ち着いて
ゆっくり話す

B 急いで
早口で話す

正解はA。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。現在地がわからない時は、目印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。

