

ほけんだより



令和7年9月2日
茨城県立鹿島特別支援学校

2学期が始まりました。残暑が続いていますが、虫の声が聞こえ始め少しずつ秋の気配が感じられます。
9月始めは夏の疲れも出てきて、体調を崩しやすい時期です。夏休みのゆっくりとした生活リズムから、
「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、体の抵抗力を高めていきましょう！

今月の保健行事

★2学期始め、定期の身体測定を実施します。

- 9月2日(火) 中学部
- 9月3日(水) 小学部4～6年
- 9月4日(木) 小学部1～3年
- 9月5日(金) 高等部
- 9月8日(月) にこにこ、ほほえみ、えがお、スマイル

★2学期も体重増加が気になる児童生徒を対象に、月に2回の身体測定を行う「健康クラブ」を行います。

- 9月16日(火) 小学部
- 9月17日(水) 高等部
- 9月18日(木) 中学部

*夏休み前に配付した「夏休みの体重の記録表」を活用されたご家庭は、一度学校に提出をお願いします。



今月の目標

「けがに注意しよう」

★もし、けがをしてしまったら・・・

<保健室に来る前にしてほしい手当て>

○汚れていたら、水で洗い流そう



どれも自分でできる手当てだね

○出血はぎゅっとおさえよう



○だばくしたら、冷やそう



～保護者の方にお知らせ～

正しく使えていますか？ モイストヒーリング用の絆創膏

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさないためのハイドロコロイド素材の絆創膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

汚れたまま貼るのはNG

傷口はきれいに洗ってから貼りましょう。汚れが残っていると、菌が繁殖してしまうことも。



端が剥がれてきたら貼り替える

おうちで貼ってきた絆創膏が剥がれているのを時々見かけます。端が一定以上剥がれると菌が入って感染の危険も。



2歳以下の乳幼児は対象外

乳幼児に対しての安全性は確立されていません。使用するのは3歳以上になってから。



引用：「健」9月号 より

◆夏休み中の健康状況について

夏休み中の健康状況について、大きなけが・病気にかかった、入院した、基礎疾患(てんかん、心臓病、糖尿病など)の状態に変化があった、などの場合は、8月29日にメール配信したGoogle フォームでお知らせください。

ケースに応じて電話等で確認をさせていただくこともあります。ご協力よろしくお願いいたします。

