



令和6年9月2日
東京都立大泉特別支援学校
校長 花田 妙子
保健室

夏休みもあっという間に終わりました。みなさんは、夏休みをどのように過ごしていましたか。夏休み明け、学校に来るのがちょっと億劫な人もいるかと思いますが、お友達や先生と会ってみると、「やっぱり学校も良いな！」と感じるのではないのでしょうか。少しずつで良いので、からだや気持ちをお休みモードから学校モードに切り替えていきましょう。

9月の予定

日	曜日	保健行事	対象	時間
4	水	小児科診	対象者	9:15~
5	木	身体測定	小学部	9:30~
6	金	宿泊前診	中3・高3	13:30~
9	月	身体測定	中学部・高等部	9:30~
12	木	整形診【小】	対象者	10:00~
20	金	摂食指導	対象者	給食時
24	火	整形診【中・高】	対象者	13:35~

※宿泊前健診は内科校医の原先生です。

※小児科診と整形診の対象者には個別にお知らせしています。

10月の保健行事

10月の小児科診や整形診、摂食巡回指導の日程は以下の通りになります。

御相談のある方は保健室までお知らせください。

摂食巡回指導 10月 7日(月)

整形診 10月10日(木) 小学部

10月29日(火) 中・高等部

10月31日(木) 小学部

※11月分です

小児科診 10月30日(水)



保健室からのおねがい

災害時薬の確認をお願いします

災害時に備えて、服薬のあるお子さんの定時薬3日分を「災害時薬預かりカード(水色)」と一緒に、通学カバンに携帯していただくよう御協力をお願いしております。いまいちどお薬の使用期限の確認をしてください。交換をされた際は、連絡帳で担任までお知らせください。

また、保健室で水薬をお預かりしている方も使用期限の御確認・交換をお願いいたします。

夏休み歯みがきカレンダー

歯みがき後の、カレンダーへの色塗りやシール貼りの取り組みをありがとうございました。提出お待ちしています。

夏季休業中の健康調査

夏休み中にケガや病気、お薬の変更があった方はこちらの調査用紙にてお知らせください。

※お薬が変更になった方は、カバンの災害時用のお薬の交換も忘れずをお願いします。

その他

健康診断で受診を勧められて夏休み中に治療した方は、受診報告書を御提出ください。





～9月の保健目標～

生活リズムを整えよう!



夏の疲れ、残っていませんか?

だるさや、疲れを感じたら、まだ夏の疲労が残っているのかもしれない。ゆっくりと、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- 予定を詰め込みすぎない。
- ぐっすり眠る。(寝る前にスマホやタブレットを見ない)
- 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない。
- お風呂に浸かる。

だるさや疲れは、「休みたい」という体からのメッセージです。自分のからだをいたわってくださいね。

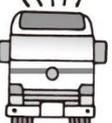


救急処置や熱中症予防に大活躍するのが「水」です。

- ① けがの汚れを落とし、早く治る手助けをしてくれます。
- ② つき指や、やけどなどを冷やすことで痛みをとり、ひどくなるのを防ぎます!
- ③ 暑い時や運動前・中・後に補給することで、熱中症予防につながります!

子どもの誤飲したものの別

非常に多い誤飲事故。飲んだものによって緊急度が異なります。

 すぐに救急車!	<p> <small>とう ゆ</small> * 灯油 * <small>じょう こう えき</small> ベンジン * 除光液 <small>のう やく</small> * 農薬 * <small>さつちゅうざい</small> 殺虫剤 * <small>く じょざい</small> ネズミ駆除剤 </p>
 急いで受診	<p> <small>てん ち</small> * ボタン電池 * <small>えい り</small> 鋭利なもの <small>じしやく</small> * 磁石 * <small>せんざい</small> 洗剤 * タバコ <small>くすり</small> * 薬 * コイン * おもちゃ など </p>
 様子を見て診療時間内に受診	<p> <small>しょうりょう</small> * 少量のインク * クレヨン <small>え ぐ</small> * 絵の具 * <small>けしょうひん</small> 化粧品 * <small>せっ</small> 石けん など </p>

基本的には吐かせず、受診する際には誤飲したものと同じものを持参しましょう。

ただし、呼吸が苦しそうだったり、顔色が悪い、けいれんなどの症状があれば、飲んだものに問わず救急要請してください。

緊急度