

ほけんだより 9月

令和7年9月1日発行
虹の原特別支援学校
高等部対馬分教室

夏休みが終わり、早くも9月になろうとしています。朝はまだ眠かったり体がだるかったりして夏休みの生活リズムから抜け出せていない人はいませんか？少しずつ生活習慣を見直してほしいと思います。また、9月7日（日）に開催される体育大会に向けて、練習が再開しました。一生懸命取り組むことはとても素晴らしいことですが、寝不足や体調不良のまま練習すると大けがにつながります。元気に楽しく参加するために、まずは自分の健康管理をしっかりと行いましょう。

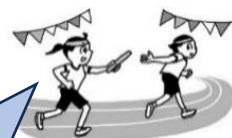


たいいくたいかいむ 体育大会に向けて！

けがや熱中症を防ぐための6つの約束事項

① 健康観察を毎朝行おう

→自分で自分の体調を把握できるようにしましょう。



② 運動前には準備体操をしっかりと行おう

→準備運動を丁寧にする事で体温が上がり、けがの防止につながります。

たいいくたいかいとうじつ
体育大会当日だけではなく、
普段から体調を
万全にしておきましょう!!

③ 朝食は必ずとろう

→朝食を抜くとエネルギーが不足するため、体がだるく元気が出ません。



④ こまめに汗の処理をしよう

→汗を放置しておくと臭いや細菌感染などの原因になることがあります。
タオルや肌着は多めに持ってきてください。



⑤ 喉が渴いたと思う前に、水分補給をしよう

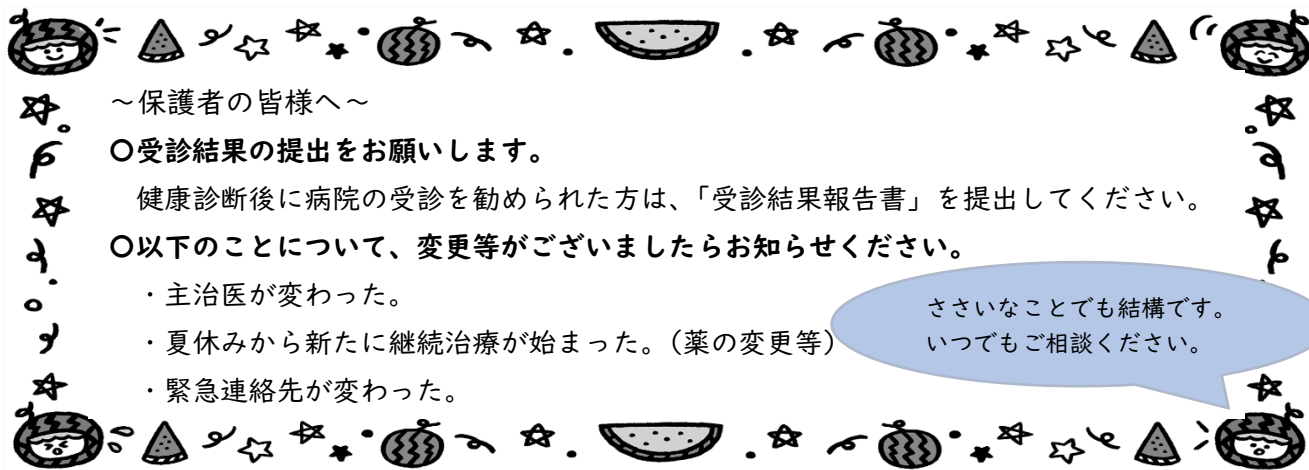
→喉が渴いたと感じたときには、すでに水分が足りていない状態です。
1日1.2Lを目安に！



⑥ 体調が悪いときは無理をせずに休もう

→休むことは悪いことではありません。具合が悪いと感じたら、すぐに周りの先生やクラスメイトに知らせましょう。





～保護者の皆様へ～

○受診結果の提出をお願いします。

健康診断後に病院の受診を勧められた方は、「受診結果報告書」を提出してください。

○以下のことについて、変更等がございましたらお知らせください。

- ・主治医が変わった。
- ・夏休みから新たに継続治療が始まった。(薬の変更等)
- ・緊急連絡先が変わった。

ささいなことでも結構です。
いつでもご相談ください。

がつついたち 9月1日は「防災の日」

「防災の日」とは、火災や地震、台風、風水害などの自然災害に備えることの大切さを考える日です。1923年の9月1日に「関東大震災」という大きな地震があり、この地震で10万人を超える人々が行方不明又は死亡しました。そんな恐ろしい大地震のことを忘れずに、安全に避難したり助け合ったりできるよう、みんなで災害対策や避難方法について確認し合うために「防災の日」ができたそうです。今回は「救急車の要請の仕方」について紹介します。是非覚えておきましょう！！

学校のAEDは
ここにあります

職員室内
(保健室入り口付近)



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！

もしも救急車を呼ぶことになったら…

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

- ① 119番に電話をかける
(普通の電話でも、スマートフォンでもOK)
- ② 「119番です。火事ですか？ 救急ですか？」
- ③ 「救急です」
- ④ 「住所はどこですか？」
- ⑤ 「●●市●●町●●番地です
(分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える)」



- ⑥ 「どうしましたか？」
- ⑦ 「公園で倒れている人がいます。
意識はあります」
- ⑧ 「おいくつぐらいの方ですか？」
- ⑨ 「60代ぐらいだと思います」
- ⑩ 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」
- ⑪ 「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲-▲▲▲-▲▲▲▲です」