

2学期が始まりました。まだ暑い日が続きますが、心身ともに健康で安全な生活が過ごせるように心掛けましょう。

また、夏季休業中に、主治医や服薬などの追加や変更、その他健康に関する内容について追加・変更などがある場合は、連絡帳等でお知らせください。

9月の保健目標 「生活リズムをととのえよう」

夏の疲れが体調に現れる時期です。睡眠は、脳や身体を休ませる大事な役割を担っています。普段より多く、睡眠時間が確保できるとよいですね♪

良質な睡眠のために

①スマートフォン・パソコン・ゲームは控える

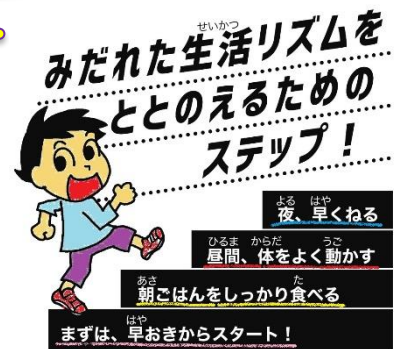
就寝前に使用すると、ブルーライトの光によって脳が興奮し寝つきが悪くなります。就寝時間を決めて、その1時間前から使わないようにしましょう。

②体を温める

入浴がおすすめです。暑い時期にも湯船につかりましょう。体が温まってから体温が下がる間に眠くなると言われています。

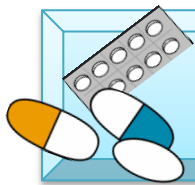
③睡眠リズムを整える

身体に備わっている体内時計は、毎日同じ時間に起き、朝日を浴びることで整っていきます。休日でもできるだけ同じ時間に起きよう心掛けましょう。

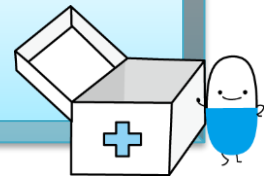


< 9月の保健行事予定 >

保健行事	日時	時間	対象者
 身体測定	9月 5日 (木)	午前中	中学部
	6日 (金)		小6
	9日 (月)		小5
	11日 (水)		小4
	12日 (木)		小3
	13日 (金)		小2
	17日 (火)		小1
健康相談	9月10日 (火)	10:00~	希望者



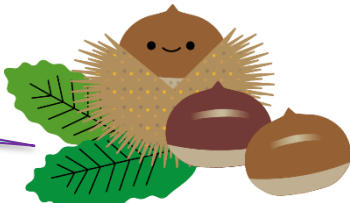
災害時予備薬について



9月1日は防災の日、9月9日はその語呂に合わせて救急の日とされています。
 定時での服薬をされているお子さんは、台風や地震など災害が発生した場合に備えて、
 災害時に5日分の災害時予備薬を通学用カバンに備えておくことをお願いしています。
 この機会に、いざという時に備えて、ぜひ御家庭で予備薬の点検をお願いします。
 また、保健室に提出していただいている場合も、服薬内容に変更がありましたら適宜、
 交換をお願いします。

災害時予備薬 の点検ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・「5日分」が通学用カバンに常備されているか ・薬の期限や品質に問題はないか ・服薬量や服薬時間の変更はないか
薬の交換 について	<p>予備薬に変更がある場合は、</p> <p>①最新のお薬情コピーを提出 ②服薬メモ用紙の入れ替え</p> <p>③連絡帳に予備薬を交換済と記載</p> <p>以上3点についてお願いします。</p>

新しい「服薬メモ用紙」が、必要な場合は連絡帳に記載してください。
 また、学校のホームページからもダウンロードができます。



覚えておこう 包帯の巻き方(包帯法)

かんこうたい
【環行帯】 巻き始め(巻き終わり)に適した巻き方。

①斜めに巻き始める ②ぐるっとひと回り

体のはじっこから中心にむかって巻く

包帯のロールは外向きに

③三角形を折り返し ④同じ箇所でもう一度ぐるっと

らせんたい
【螺旋帯】

同じ太さの部分
を巻くのに適している。
1/2~1/3ずつ重ねて巻く。

せってんたい
【折転帯】

太さが違ってくる部分を
巻くのに適している。
ズレにくい。
親指で押さえながら折り返し、
1/2~1/3ずつ重ねて巻く。

だこうたい
【蛇行帯】

そえ木やガーゼなどを一時的に固定するのに適している。
重ねずに巻く。

