

ほけんだより 9月

長かった夏休みが明け、1年の中で一番長い2学期が始まりました。楽しい行事もたくさんありますが、暑さのまだまだ続くこの時期は夏の疲れが出やすくなっています。早寝・早起き・朝ごはんを中心に、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

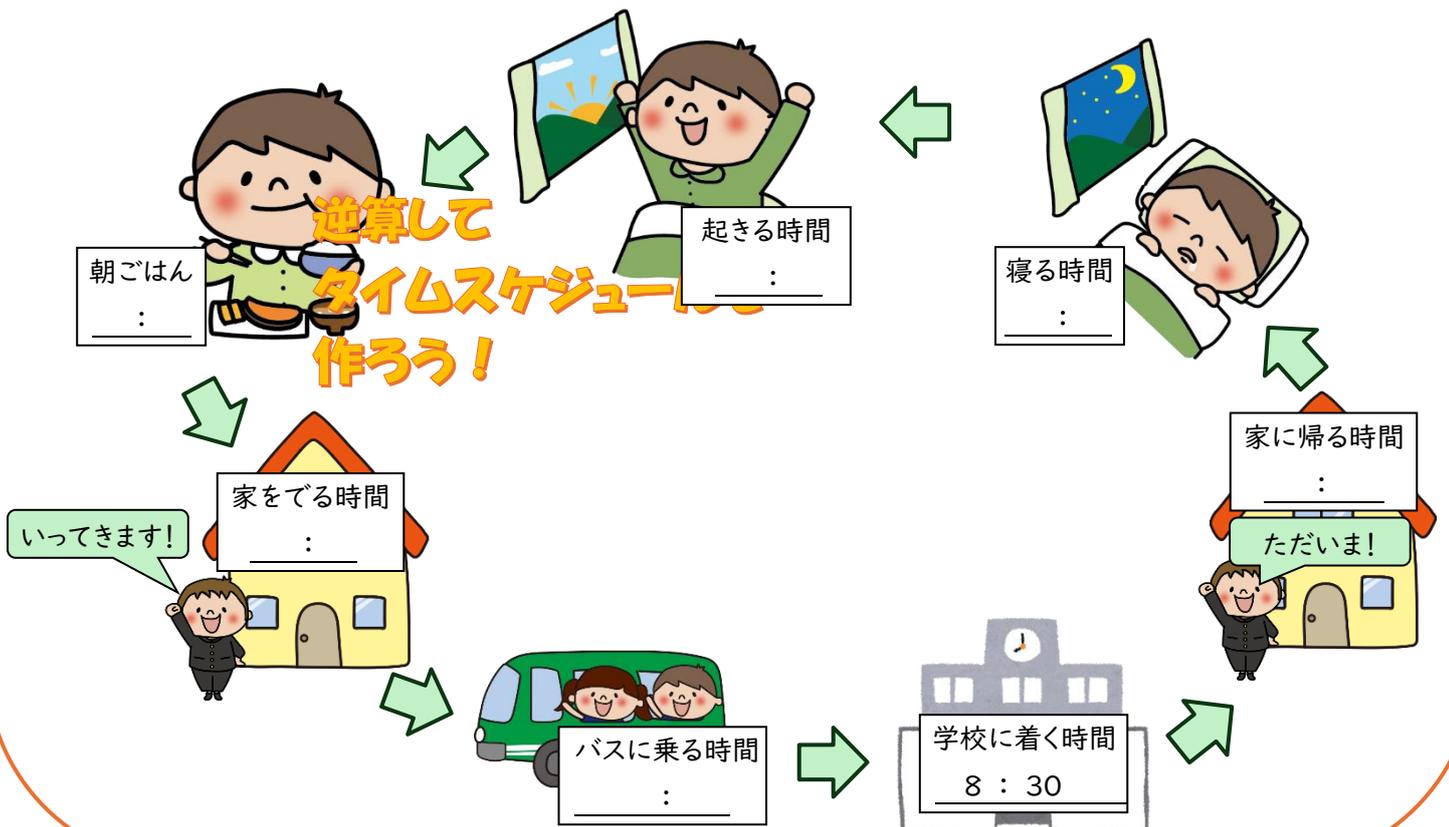
こんげつ ほけん もくひょう 今月の保健目標 生活リズムを整えよう

こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事

日程	曜日	保健行事	対象者	日程	曜日	保健行事	対象者
9月2日	火	身体測定	中学部	9月9日	火	健康相談	希望者
9月4日	木	身体測定	小5・6	9月10日	水	身体測定	小1
9月5日	金	身体測定	小3・4	9月26日	金	宿泊防災前 内科検診	中1・2の 参加生徒
9月8日	月	身体測定	小2				

学校モードに切り替えよう!

2学期が始まり、体と心は学校モードに切り替えられましたか?久しぶりの学校生活は、とても体力を使うと思います。まずは1週間、**早寝・早起き・朝ごはん**を心掛けましょう。もし「朝が苦手な難しい…」と感じている人は、登校時間から逆算して、何時に起きればいいのか、何時に寝ればいいのかを考えてみましょう。前日の夜に翌日の準備をしておくのも、朝のバタバタを減らすコツです。



9月9日は救急の日



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。けがや病気は無いにこしたことはありませんが、いつ起こるかわかりません。『もしも』の時のために相談できる電話番号、ウェブサイトを御紹介します。

い りょう そろ だん
こども医療でんわ相談

発熱、嘔もぶつけた、嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら

8000

子ども医療電話相談は、厚生労働省が提供しているサービスです。夜間や休日でも、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院などのアドバイスを受けられます。



医療情報ネット（ナビイ）



スマホの方は
ココをタップ

厚生労働省の「医療情報ネット(ナビイ)」では、全国の病院・診療所・薬局を、診療科目や診療時間、対応している治療内容などから簡単に検索できます。引っ越し先や旅行先でも安心して医療機関を探せます。



学校でも『もしも』の準備をしています！

- 本校では、災害等で帰宅できない場合に備えて、**災害時の予備薬を5日分用意**し、通学リュックに入れてください。（服薬がある人のみ）
使用期限や内容を定期的に見直してください。
- 夏季休業中に、主治医や服薬などの内容について追加・変更などがある場合は学校へお知らせください。

<災害時予備薬の準備方法>

1. 薬を1回分ごとに小分けにし、ジッパー袋に入れる。



すべてひとまとめではなく



1回分ごとに小分けにしましょう
いたずら等できないよう工夫してカバンへ



いつも御協力
ありがとうございます！



2. 災害時予備薬シートに記入し切り取り、小分けにしたジッパー袋に説明書として同封する。

『お薬説明書のコピー（処方箋の内容がわかるもの）』も1部同封してください。

※災害時予備薬シートが必要な方は保健室まで御連絡ください。、本校の HP からダウンロードできます。

夏季休業中に、本校の外部専門員で、一般社団法人 日本医療的ケア看護職員支援協会代表理事の木内昌子先生をお迎えし、教員向けの医療的ケア研修会を行いました。子どもたちが安心して学校生活を送れるよう、教員も日々学びを深めています。

