

ほけんだより11月号



令和6年11月1日発行
佐渡特別支援学校 保健室

11月になり、空気もぐんと冷えてきました。季節は冬に近づいています。冷えと乾燥からのどを守るために、手洗いばかりでなく「うがい」も積極的に、元気に11月をすごしましょう。



11月の保健目標
けがや病気の予防をしよう。

ねんざ・つき指・だぼくの応急手当

筋肉のすじは、使わないと細くなってしまいます。日ごろから体を動かして、適度な運動をこころがけ、けがを防ぎましょう。



【ねんざ】

その場で安静にし、冷やします。けがをした部分を心臓より高く上げ、落ち着いたら病院へ。骨折していたり、くせになったりするので、ゆだんしないこと。

【つき指】

まず冷やし、固定して病院へ。骨折していることもあるので注意。もんだりひっぱったりしては絶対にダメ。

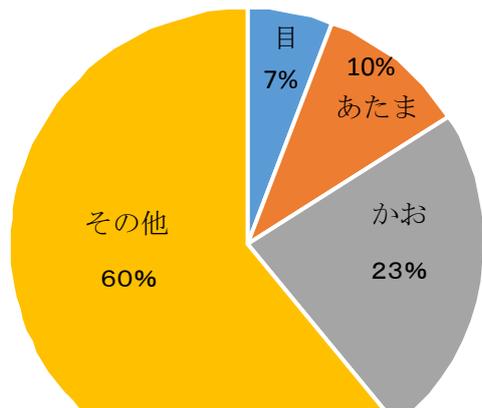
【だぼく】

頭部や腹部以外のだぼくは冷やして安静に。頭やお腹の時は吐き気や意識の有無などを見て救急車を呼びます。うった場所が変型していたり、激しく痛むときは骨折の可能性もあります。

なぜ冷やすのでしょうか →

???

冷やすことで、血管からの出血を防いだり、血管のダメージを最小限に食い止められるんだよ。早ければ早いほど良いです。



保健室で手当てした「打撲」R5年度

首から上の打撲は、全体の

40%を占めています。保健室では、

なぜ起こったのか聞きながら特に注意深く様子を見ています。起こった原因をふりかえることは、予防の

ヒントになります。

<おうちの方へ>

11/11(月)～11/15(金)の期間

は くち けんこうしゅうかん
「歯とお口の健康週間」を実施します



○1学期の歯科検診欠席者対象：11/14(木) 歯科検診(13:15～保健室)

*対象者には保健室より連絡用紙を配付します。

○「歯ブラシチェック」を実施します。

→交換が必要な場合は、新しい歯ブラシを用意してください。

○むし歯ゼロの児童生徒に「きれいな歯で賞」をお渡しします。

→むし歯ゼロ：むし歯も治療した歯もない場合です。

○歯と健康に関するクイズ・歯の健康エピソード講話(校長)：給食の放送

○歯の標語募集(高等部対象)



はじ
かぜのひき始めのサイン

①くしゃみ



さむけ
②寒気



はなみず
③鼻水



ずつつ
④頭痛



あてはまることがあったら対策を!!

★1 たっぷり寝る

えいよう
★2 栄養をとる

からだ
★3 体をあたためる

すいぶん
★4 水分をとる

かんそう ぶせ
★5 乾燥を防ぐ

かしつ
(加湿)



10月後半から、急に発熱して欠席や早退するお子さんが増えてきました。季節の変わり目で体調を崩しやすくなっています。

朝登校する前に、ご家庭での健康観察をお願いします。

朝の体調チェックを



お願いします