



9月 ほけんだより

2019年9月号
八千代特別支援学校
保健室

厳しい残暑が続いて、まだまだ熱中症への対応が必要です。水分補給や休憩をこまめにとり、冷房を上手に使いながら体調管理をしましょう。

夏の疲れが出る時期でもあるので、規則正しい生活を心がけて体調を整えていきましょう。

2学期の保健行事 ★当日、欠席のないようにご協力をお願いします。

10/ 4(金) 精神科相談(希望者)

11/ 8(金) 精神科相談(希望者)

10/30(水) 心電図検査(小1、小4、中1、高1)

11/19(火) 駅伝大会事前検診(中・高参加者)



くつ のサイズはあっていますか？

夏休みあけ、身長がのびました！足も大きくなっています！

先日の身体計測では、4月から身長がぐんと伸びている人が多かったです。からだとともに足も大きくなりますので、学校の上ばきや靴が足にあっているか点検してみましょう。

ひもやマジックテープでしっかり足首を固定できるもの。

★くつ選びのポイント

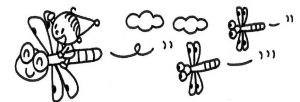
くつをはいた時に、つま先に親指でおせるくらい(5mmくらい)のゆとりがある。

靴底は、足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃をやわらげるクッションのあるもの。



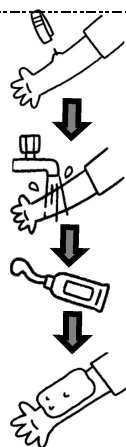
つま先の形は、指が自由に動かせるように、広がって厚みがあることも大事。

虫にさされた時の応急手当て



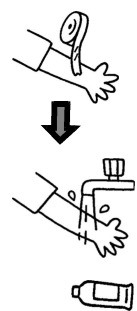
ハチに刺された！

- ①ハチの針が残っていたら、とげ抜きでそっと抜く。
- ②流水でよく洗い、虫さされ用の軟こう(抗ヒスタミン剤かステロイド)をぬる。
- ③はれやかゆみがある時は、保冷剤などで冷やす。



毛虫・ドクガに刺された！

- ①こすらないようにセロハンテープなどで毒針をはがしとる。
- ②流水でよく洗い、虫さされ用の軟こうをぬる。



蚊やブユに刺された！

- ①きれいに洗い、虫さされ用の軟こうをぬる。
- ②ガーゼやかゆみ止めのシールなどを貼る。

●虫の種類や人の体質などでかゆみやはれ方が違います。ひどい時は受診することをおすすめします。