



ほけんだより

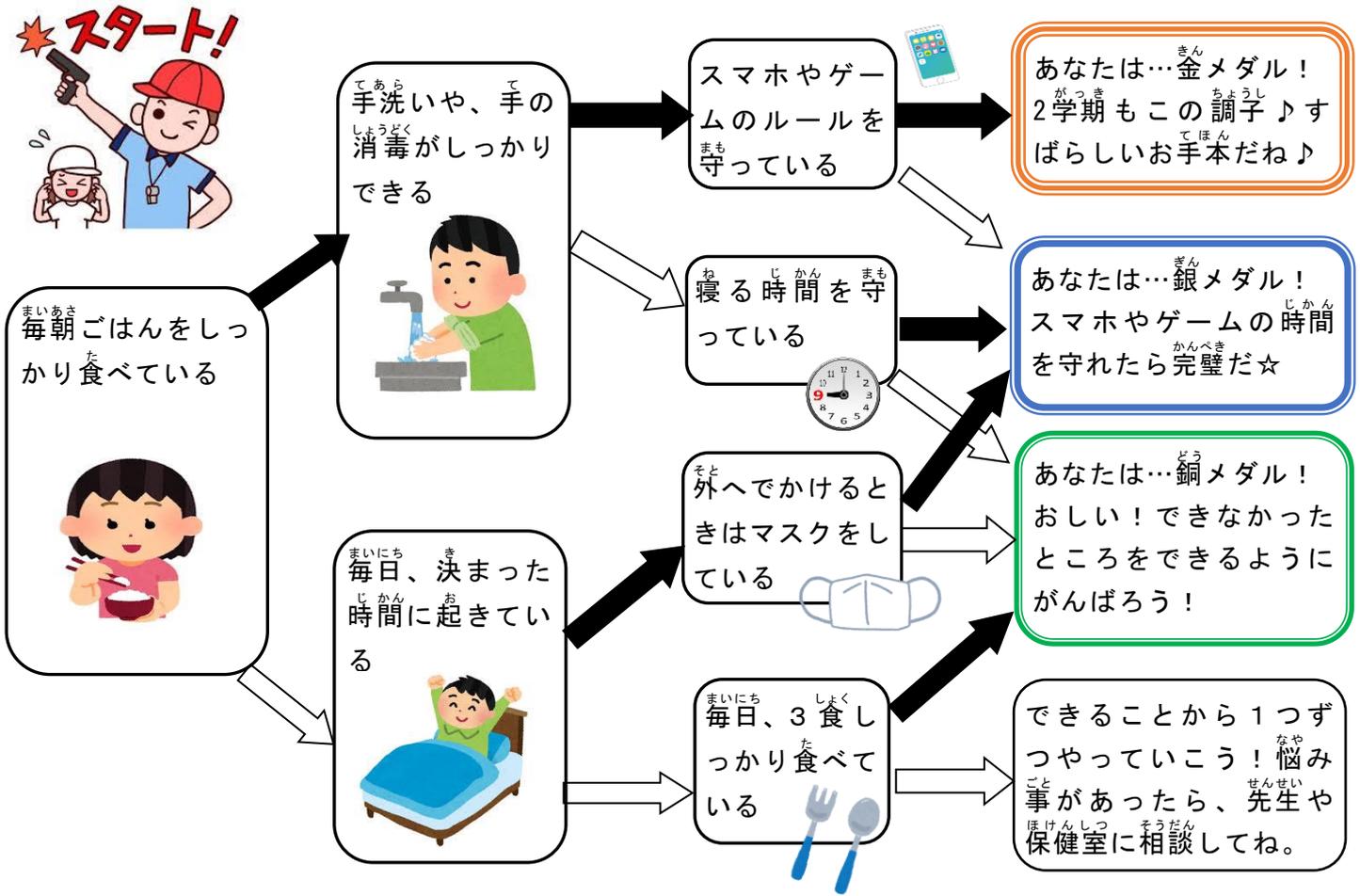
令和2年9月9日
伊勢崎特別支援学校
ほけんしつ

2学期が始まり2週間がたちました。伊勢特生の元気な声と笑顔で学校が明るくなり嬉しい気持ちでいっぱいです。まだまだ、残暑が厳しく熱中症も心配です。夏休み疲れで、疲れがたまり、体力が落ちている人もいるかもしれません。生活のリズムを見直して、毎日、学校に来られるようにいっしょにやってみましょう！

～生活リズムをチェックしてみよう～



「はい」 → 「いいえ」



こんな時どうする?



まだまだ、暑いですが、スポーツの秋がやってきます。気をつけていても、ケガをしてしまうことはあります、ケガをした時はどうしたらいいでしょうか? 裏をみてみましょう!

ケガ

応急手当

受診が必要な時

鼻血

座ったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をギュッと押さえます。



いつまでも出血が止まらない時



切り傷

傷口が汚れていたら水道水でよく洗います。出血していたら、清潔なハンカチなどを当てて、上から強く押さえて止血します。

傷が深く、出血が多い時



ねんざ

動かさないようにして、氷で冷やします。弾性包帯などで圧迫して、台にのせるなどして挙げます。



ひどい痛みや腫れ、変形がある時



やけど

すぐに水道の流水で、痛みを感じなくなるまで冷やします（目安として5～30分ほど）。

十分冷やしても痛みがとれず、大きめの水ぶくれができた時



～はみがきカレンダー、ご協力ありがとうございました!!～

みなさん、カラフルに色をぬったり、かわいいシールを貼ってくれたり、たくさん工夫してくれましたね。毎日のはみがきをしてくれたようで、先生たちもとても嬉しいです！

保護者の方から嬉しいコメントもたくさんいただきました。いくつかご紹介します。

☆自ら洗面台に行き「はみがきしよ」と誘ってくれました。仕上げも嫌がらずさせてくれました。

☆母に言われなくても積極的に磨いていました。

☆朝・晩と歯磨きは習慣になっていて、自分から来て「キレイになった」と言って仕上げをしてほしいと教えてくれます。

☆朝は促しますが、夜は自分で歯磨きを始めます。適当に磨いてしまうので、親が「奥歯！」「次は前歯！」など指示するとそこを磨いてくれます。仕上げもいやがらずさせてくれ、口をゆすぐのも上手になりました。



学校では、感染症対策で仕上げ磨きができない状況なので、積極的に仕上げ磨きをしていただいております。これからも、みなさんの歯磨きを応援しています！

尿検査の結果について

尿検査では、ご協力いただきましてありがとうございました。特に通知が届いていないご家庭につきましては、「異常がなかった」ということですので、ご安心ください。

