



ほけんだより NO. 5

# すこやかメイト

鳥取県立米子養護学校 2023年度

がつ ほけんもくひょう  
9月の保健目標

せいかつ  
生活のリズムを  
ととの  
整えよう



いよいよ2学期がスタートしました。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？新型コロナウイルス感染症による様々な制限が少なくなったこともあり、お祭りに出かけたり県外へ旅行に行ったりした人も多いと思います。すてきな思い出がたくさんできたことでしょう。

一方で、長い夏休みで生活リズムがくずれてしまっている人もいます。まずは「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、生活リズムを整えていきましょう。



## ほけんぎょうじよてい 保健行事予定

4日(月)

身体測定 (中学部)

5日(火)

身体測定 (小学部)

6日(水)

性に関する指導参観日  
(中学部)

21日(木)

学校保健委員会



## \* 受診勧告書の提出について \*

春の健康診断の結果、医療機関での検査や治療が

必要な人には、夏休み前までに、受診のお知らせ

(受診勧告書)を配布しました。

夏休み中に受診や治療が終了した人は、医療機関

が必要事項を記入した受診勧告書を学校に提出してく

ださい。また、治療中の人はその旨を担任に伝えてく

まだ受診していない人、症状があるけどまだ病院

へ行っていない人は、早急に受診しましょう。

## けんない かんせんしやうりゅうこうじやうきやう 県内の感染症流行状況 (8月21日~27日)

○手足口病、ヘルパンギーナは警報発令中です。どちらも夏に、小さなお子さんに多く流行する感染症です。

○新型コロナウイルス感染症は8月頃より感染者数が急増し、現在は高止まり、今後も感染者数が増えるおそれがあるとされ、引き続き注意が必要です。

## なつちゆうしやう ちゆうい まだまだ熱中症に注意



1日2しくらい汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。



あたま からだ こころ ちょうし  
 頭や体、心の調子がいつもとちがうとき、思わぬケガをしてしまうことがあります。

がくしゅう きゅうけい つうがく さまざま ばめん  
 学習や休憩、通学など様々な場面でケガをしないよう、いつも以上に気を付けましょう。



### 応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。

応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

**洗う**

傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

**すり傷**

ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

**冷やす**

清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

**ねんざ、打撲、突き指**

傷口を押さえよう

**押さえる**

傷口を押さえよう

## ココロにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

<b>チャイルドライン</b> 0120-99-7777	<b>こころのほっとチャット</b> 	<b>生きづらびっと</b> 
---------------------------------	------------------------	--------------------



## ご協力ありがとうございました！ ～生活習慣アンケート～

全校の95%以上の家庭にご回答いただきました。結果はPTA代表の保護者の方や学校医の先生方と学校保健委員会で共有した後、ほけんだよりでお知らせします。