

ほけんだより



令和元年9月1日
湘南養護学校 保健室

長いようであつという間に夏休みが終わり、2学期が始まります。皆さん、夏休みで心とからだのリフレッシュはできたでしょうか。

2学期は野外教室や修学旅行、スポーツ大会や学習発表会などの行事が盛りだくさんなので、休み中のゆっくりした生活リズムからなるべく早く学校モードに切り替えていきましょう。



新学期の始まりです 元気に過ごすヒミツは朝にある！ おはよう チャレンジ

	①カーテンを開けて太陽の光を浴びよう 脳が目覚めます
	②歯みがきをしよう 起きてすぐと、朝ごはんのあとの2回できたらベスト
	③朝ごはんを食べよう 一日のエネルギーをチャージ
	④朝うんちを習慣づけよう 朝ごはんを食べると腸の活動が高まります

チャレンジするには朝に時間が必要です。余裕をもって早起きしましょう。

《保健行事》

4日(水)	臨時内科検診 (小高/中学部/高1/春欠席者)
9日(月)	身体計測(小学部)
10日(火)	身体計測(中学部)
11日(水)	身体計測(高3)
13日(金)	身体計測(高2)
17日(火)	身体計測(高1)

臨時内科検診について

野外教室、修学旅行の前に必要な検診ですので欠席のないようにお願いいたします。

精神科の受診について

夏休み中、弘済学園の精神科医 鈴木純子先生のお話を聞く機会があり、とても参考になるお話をたくさん伺うことができました。

中でも、精神科の受診についてということで、本校にも精神科に定期的に通院されているお子さんがたくさんいます。お子さんの成長過程で「**そろそろ受診したほうがいいのかな？でも、精神科やお薬って少し抵抗がある・・・**」というようなご相談を保護者の方からよくお受けします。

鈴木先生から「病院は困ってから受診ではなく、困る前から療育の相談をすることが大切」とお話がありました。受診について不安に思わず、お子さんの成長を見守り、サポートしてくれる人が増える、心強い！と思って精神科に対する見方や考え方を少し変えてみてはいかがでしょうか。

また、受診をお考えの際は担任の先生や保健室にもお気軽にご相談ください。





9月の保健目標

けがを予防しよう



9月には高等部のスポーツ大会があります。
けがなく、過ごせるように運動前の準備を確認しまし
よう。

学校外や家庭などで救急車を呼ぶような事態になっ
たときは落ち着いて対応できるように日頃から緊急事
態の対応を意識しておくことが大切です。

また、万が一の時は「心肺蘇生法」が重要になってく
るのでこちらも確認しておきましょう。

運動前にCHECK

- 髪は結んで
いますか？
- 汗ふき
タオルは
ありますか？
- つめは切って
いますか？
- 水筒は持って
きましたか？
- 体調に変化は
ありませんか？
- くつのサイズは
合っ
ていますか？
- くつひもは
ほどけて
いませんか？

イメージトレーニング

救急車を呼ぶときは

119番で救急車を呼ぶと
きには、こんなことを尋ね
られます。きちんと答えら
れるか想像してみましょう。

- 火事ですか？ 救急ですか？
- 救急です
- 住所はどこですか？
- (住所を伝える)
- どうしましたか？
- (誰が、どんな様子が伝える)
- おいくつの方ですか？
- 〇歳です (わからなければ大体の年齢を伝える)
- あなたの名前と連絡先を教えてください
- 私の名前は〇〇です。
電話番号は XXX-XXXX-XXXX です

救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは こんなとき

- ・ 突然倒れた
- ・ 反応がない
- ・ ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な
役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に
血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言
って、心臓が細かくブルブルふるえていること
が多いです。AEDは電気ショックを与えて、
心臓を正常な動きに戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります！

この度、少しの間産休・育休に入らせていただくことになりました。
保護者の皆様には、お便りでのご挨拶になってしまい大変失礼いたします。
休業をいただくにあたり、保護者の皆様にも大変ご迷惑おかけいたします。
復帰後に、児童生徒の皆さんや保護者の方にもまたお会いできることをとても楽しみにしています。
また、行事などで学校にお邪魔させていただくこともあるかと思っておりますので、その時はお声かけ
していただくと幸いです。

最後に、今後の皆様のご健康、活躍心よりお祈り申し上げます。

保健室 すがい

