

ほけんだより 9月

令和6年9月26日 埼玉大学教育学部附属特別支援学校 保健室

9月の保健目標

● 応急手当を
身につけよう!




朝夕の寒暖差に要注意!



2学期が始まり、早1か月…。9月も終わりが近づき、朝夕の冷え込みから急な秋の訪れを感じています。秋は、何をすることも快適で過ごしやすい季節ですが、日中と朝夕の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。10月には、子どもたちが楽しみにしている宿泊行事などの大イベントが控えていますので、元気に参加できるように、引き続き御家庭での体調管理をよろしくお願いたします。少しでも体調がすぐれないようでしたら、無理をせずに体を休めて、様子を見ていただけたらと思います。子どもたちにとって、実り多き秋になりますように。

修学旅行や遠足で乗り物よいが心配な人へ



前の日は早めに寝てしっかり体調を整えよう。



当日の朝食は腹八分目に。満腹も空腹もよくないよ。



酔い止め薬やエチケット袋を用意。準備万端で安心!

それから、「大丈夫、酔わない!」と自分で思い込むことも意外と効果あり!

9月の保健教育:テーマ「救急の日」

小学部「救急箱の中身を見よう！」
保健室にある救急箱の中身を実際に見ながら、手当や使い方を勉強しました。

すりきず きりきず

①よくあらう	②ふきとる (しょうどく)	③ぼんそうこう
		

中学・高等部「人が倒れているときに自分にできることを知ろう！」

もし保健室で石塚先生が倒れていたら…と仮定して、

- ①すぐに大人を呼ぶこと
- ②AEDの場所を確認しておくこと

をみんなで勉強しました。



学校のAEDは保健室前にあります。

～保健室からのお知らせ～

●さいたま市より、高校1～3年生の女子の皆さん向けに、HPVワクチンの情報提供が届いています。子宮頸がんを予防するHPVワクチンの無料接種は令和7年3月までで、無料期間に3回の接種を完了するためには今年の9月までに接種を開始する必要があります。詳しくは、以下のホームページをご覧ください。

高1の方→ [さいたま市 HPV](#) 高2・3の方→ [さいたま市 HPV キャッチアップ](#)

こんげつ
今月のまちがいさがし

2枚の絵をみて、7つのまちがいをみつけましょう！

こたえは保健室に、はってあります。



はみがきカレンダーへのご協力ありがとうございました

保健室からの夏休みの宿題「はみがきカレンダー」に取り組んでくださった御家庭が多く、保護者の皆様のご協力に感謝いたします。学校がない日に1日3回はみがきをするのは、なかなか難しかったと思います。はみがきカレンダーを通して、はみがきへの意識が少しでも上がったのであれば幸いです。



はみがきの目的は、歯垢を落としたり、歯ぐきのマッサージをしたりして、口の中をケアすることです。そのためには、歯ブラシを上手に動かすことが必要です。気づいたら、歯ブラシを口にくわえているだけ…なんてこともあるかと思ひます。しっかりと手を動かしてはみがきができるよう、今後も御家庭での見守りや声かけ、仕上げ磨きをお願いいたします。

じょうずな
歯みがき
7つのコツ

歯ブラシ選び

小さめの歯ブラシを選ぼう

毛先が
 ひろがって
 替え
 まし
 たら

歯みがき粉の
 つけ方

歯ブラシの2分の1
 くらいでオッケー

歯ブラシの
 持ち方

えんぴつを持つように
 軽く

毛先の当て方

歯の面に
 まっすぐあてます

動かし方

力を入れずに
 こちょこちょと細かく

みがく時には

1本1本ていねいに

みがき
 終わったら

ツルツルになったか
 舌で確かめよう

101本につき
 20回が目安