

ほけんだより 9月



9月1日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

まだまだ暑い日が続きますが、夏休み明けの体調はどうですか？寝不足だったり、体がだるかったりしている人は、生活のリズムを整えていきましょう。また、体だけでなく心の健康にも注意が必要です。気持ちが前向きになれない、学校に行きづらいときは、無理をせず、少しずつ夏休み明けの生活にならしていきましょう。



生活リズムの切りかえ うまくできてる？

夏休み明け、こんなことない？

学校モードへ切りかえるために

朝起きるのがつらい…
もう少しねていたい…

ねる時間をしっかりと確保するために
ふとんに入る時間を決めておこう！



朝は食欲がなくて…
朝ごはんを食べたくない

朝ごはんは一日を元気に過ごすエネルギー
になります。毎日、少しでも食べる
ようにしましょう！



おなかが痛い…
最近うんちが出てない

冷たいものを食べすぎていませんか？
毎朝、同じ時間にトイレに行くように
しよう。



もうねる時間なのに
ぜんぜんねむくない…

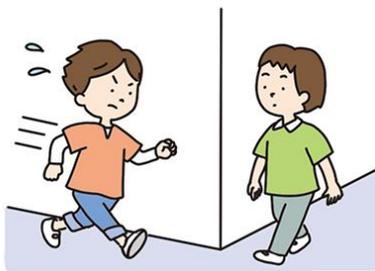
ねる直前までテレビやゲームはNG！
朝起きたときに太陽の光を浴びると
気持ちよくねられるようになりますよ。



安全な生活について考えよう

学校で安全に過ごすために

昨年度、けがによる保健室の利用は150件でした。その中には、トイレの出入り口で入ってきた人とぶつかってしまったり、スロープでスピードを出しすぎて曲がり切れなかったりなど、気をつけていれば防ぐことができたけがもあります。学校には、多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるよう、以下の場所では特にまわりに注意しながら行動しましょう。



曲がり角
トイレや教室の出入り口



階段
スロープ



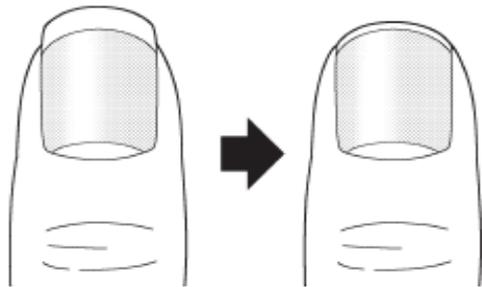
ろうた

つめを整えよう

つめが伸びたままでいると、つめが割れてしまうだけでなく、他の人を傷つけたり、つめの下に汚れが入って、不衛生になってしまいます。

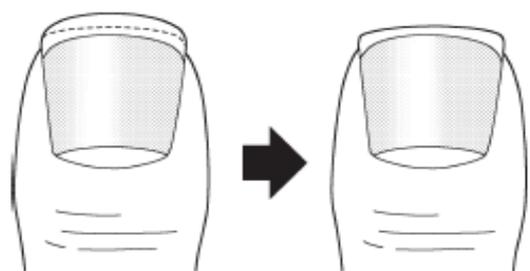
つめは1日におよそ0.1mm、1か月で3mm伸びます。つめを切り忘れてしまう場合は、1週間に1回、つめを切る曜日を決めて、つめ切りの習慣をつくりましょう。

指の爪



つめの先の白い部分を少し残して切りましょう。

足の爪



両側の角を短く切りすぎると、つめが皮膚にくい込んで、炎症を起こすことがあります。切るときは、両側の角の白い部分を少し残して切りましょう。