

ほけんだより 9月

保 学 内 発 5 号
 令 和 3 年 9 月 1 日
 大 阪 府 立 八 尾 支 援 学 校 保 健 室

今日から2学期がはじまりました。今年も厳しい暑さの夏となりましたが、みなさん、元気に夏休みを過ごせたでしょうか。

2学期は行事がたくさんあります。早めに生活リズムを整えて、本番を元気に迎えられるようにしましょう。

がっ ほけんぎょうじについて *9月の保健行事日程*



9月1日は
防災の日

日	曜日	保健行事	対象者
2	木	歯科検診（予備日）	未受検者
3	金	身長・体重測定	中3年
6	月	身長・体重測定	中2年
7	火	整形外科相談	中学部
8	水	修学旅行前検診	小6・中3・高3
9	木	身長・体重測定	小1～3年
10	金	身長・体重測定	中1年
13	月	身長・体重測定	高等部
14	火	身長・体重測定	小4～6年
15	水	修学旅行前検診（予備日）	未受検者
		心の健康相談	希望者

9月9日は
救急の日



※身長・体重測定日は、髪型をポニーテールやお団子にすると身長が正確に測れません。
 髪の毛は下のほうでくくって登校してください。

あつ ひ つづ *まだまだ暑い日が続きます*

夏休みが終わって9月になっても、強い日差しはまだ夏のままです。さらに、休み中の生活リズムから抜け出せず、なんとなく身体がだるい…ボーっとする…という人も多いのではないのでしょうか。疲れがたまっているうえに暑さも加わり、体調を崩しやすい時期です。少しずつ生活リズムを整えていきましょう。

ポイント 1

朝の太陽の光を浴びよう

これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

ポイント 2

朝ごはんを食べよう

ポイント 3

寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう

夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

が つ に ち ぼ う さい ひ *9月1日は防災の日*

災害時伝言ダイヤルは、地震など大きな災害が起こった際に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった時に提供される「声の伝言板」サービスです。一般電話や公衆電話、携帯電話のほか、災害時に設置される特設公衆電話などからも利用できます。

【災害用伝言ダイヤルの使い方】

- ①「171」をダイヤル
- ②録音は「1」、再生は「2」をダイヤル
(※暗証番号を利用しない場合)
- ③相手の電話番号を市外局番からダイヤル
- ④音声ガイダンスに沿ってメッセージを録音/再生



だい さい が い じ よ び や く ★大災害時の予備薬について

例年、大災害時に備えて、3日分の予備薬を常時児童生徒のみなさんのかばんに入れていただいております。新学期のスタートと防災の日を機会に、薬の使用期限切れや、服薬の量・種類をご確認いただき、ご家庭で薬の入れ替えをしていただきますよう、よろしくお願いいたします。



薬は湿気に弱いものです。この暑さで薬の形状が変わったりしていないかも併せてご確認ください！！

す い と う な か み *水筒の中身について*

今年も残暑が厳しいとの予報が出ています。ご家庭からお持ちいただいている水筒に入れるものは、お水かお茶としていますが、猛暑日があることも鑑み、ご家庭の判断でスポーツドリンクを持ってくることも可としています。

ただ、古くなった金属製の水筒にスポーツ飲料などの酸性の飲料をいれ、摂取した場合、食中毒が発生することがあります。そのため、水筒はスポーツドリンクに適したものを使うようにし、毎日必ず洗って乾燥させ、衛生面に気をつけていただくようお願いいたします。

⚠ ここに注意 ⚠

- ① 容器の内側にサビやキズがないか確認しましょう
- ② 酸性の飲み物（スポーツ飲料・炭酸飲料・乳酸菌飲料・果汁飲料等）を長時間、金属製の容器に保管しないようにしましょう
- ③ 古くなった容器は、定期的に新しいものに交換しましょう

