

ほけんだより 9月

令和5年9月1日
東京都立武蔵台学園
校長 金子 猛
担当 保健室

二学期が始まりました。早寝早起きの習慣を心がけ、生活リズムを整えながら学校生活に少しずつ慣れていってください。二学期は行事がたくさんあります。疲れをためないよう、無理をせず、早めに休息を取るよう気を付けていきましょう。

☆9月の保健行事☆

日時	学部・学年	行事
9月 4日(月) 9:30~	高3	身体測定
9月 5日(火) 9:30~	高2	身体測定
9月 6日(水) 9:30~	高1	身体測定
9月 7日(木) 11:00~	小1	身体測定
9月 8日(金) 9:30~	中1・2・3	身体測定
9月12日(火) 9:30~	小5・6	身体測定
9月13日(水) 9:30~	小3・4	身体測定
9月15日(金) 12:50~	高1	防災宿泊前内科検診
9月20日(水) 12:50~	中2	宿泊前内科検診
9月26日(火) 9:30~	小2	身体測定
9月28日(木) 13:30~15:30 ※ご希望の方は、9月15日までに 連絡帳でご連絡ください。	対象者	療育相談

<9月・10月の療育相談について>

- 9月28日(木) 13:30~15:30 (1件30分)
- 10月19日(木) 13:30~15:30 (1件30分)

ご希望の方は、連絡帳を通じてお知らせください。

※9月の療育相談は、9月15日(金)までにお知らせください。

※希望者が多数の場合は、新規の方・緊急度の高い方を優先させていただきます。ご了承ください。

まだまだ熱中症に注意



1日に2リットル以上の汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

水分補給のルール

- コップ1杯くらいの量をこまめに飲む
- 水やお茶など糖分のないものを飲む
- のどがかわく前に飲む



がつ ほけんもくひょう よぼう
9月の保健目標:けがの予防につとめよう

あなたの **つめ、のびて** いませんか?

われる!



ひっかく!



はがれる!



つめは、伸びすぎているとけがをしやすくなります。長さは、手のひらの方から指を見て、出ていないくらいがちょうどいいです。
 1週間に1回くらいは、つめをチェックするようにしましょう。



うん どう おう きゅう て あて
運動と応急手当



①鼻血
 すわって軽く下を向き、小鼻をつまみましょう。

②すり傷
 水で洗い流しましょう。血が出ていたら、保健室でばんそうこうをはります。

③つき指
 動かさないようにして、冷やしましょう。

こんなとき、けがをしやすくなります



急いでいる

イライラしている



睡眠・休養不足



慣れていない作業や行動

