

ほげんだより

宮城県立石巻支援学校 保健室
令和5年8月28日
裏面も御覧ください。

各地域でのお祭りや花火大会も開催され、賑わいを取り戻した夏休みでしたね。御家庭でのお子様の様子はいかがでしたか。猛暑の影響もあって、体調をくずしがちになった人もいたかと思います。夏休み明けは、生活リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。とくに「早寝」ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみてください。熱中症や感染症も心配があります。御家庭での健康観察をどうぞよろしくお願いいたします。



まだまだ心配
暑さに
気をつけて!



夏休み前の学部集会では、暑い夏の日のご過ごし方や熱中症予防について勉強をしました。8月下旬になっても、気温が30℃を越え、残暑が厳しく、熱中症には注意が必要です。

暑い夏を元気に過ごすためのポイントは3つ、
①涼しい服装②帽子③水分補給です。



なつのつよ〜いみかたは どっち?



おみず・おちゃ



ジュース

水分補給は？お水や麦茶が○



3つのポイントをみんなで確認



暑さ指数を掲示しています



早寝早起き、食事も大切です



お話を聞く姿勢も立派です

暑さ指数？熱中症警戒アラートって？



熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険が極めて高い暑熱環境になると予想される場合、都道府県ごとに発表されます。学校では、警戒アラートに加え、「暑さ指数(WBGT)」を確認し、指数が高い場合は、積極的に熱中症の予防を取りながら活動しています。御家庭でも、こまめな水分補給や汗をかいた場合の着替えの御準備等、よろしくお願いいたします。



環境省熱中症予防サイトより



環境省 HPI「熱中症予防サイト」
毎日の暑さ指数を確認できます♪



9月1日は防災の日!
もしものときの
備えできていますか?

「天災は忘れたころにやってくる」と言われますが、忘れないで、日頃から準備しておくことが大切です。いざというときに持ち出せるように、非常持ち出し袋を準備したり、避難所を確認したりするなど、是非御家庭でも再確認をしてみてください。

非常食は「ローリングストック」



災害時のお薬の交換について

非常持ち出し袋で保管している定時薬（災害時薬）は、お薬の変更があったときに差し替えるようにするといったサイクルを繰り返していくのが、良い備蓄法だと言われています。

学校で保管している災害時薬は、10月に交換時期となります。御準備をよろしくお願いいたします。

9月9日は救急の日!
けがをしたら?
倒れている人がいたら?

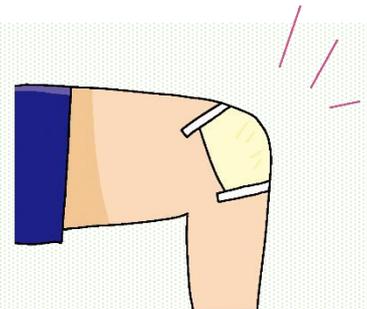
高等部3年生では、保健体育科の授業で「病気になったとき、けがをしたとき」を勉強しました。応急手当の必要性や手当の基本について実習を通して理解することや、心肺蘇生法の一連の流れとAEDの役割を知るという内容でした。



傷ができたときは、まず洗おう



カットバン、自分で巻くと難しい



上手に貼れました



心臓マッサージの強さ、速さを確認



大丈夫ですか？分かりますか？



AED 持ってきました!

授業の始めは、「怖い」気持ちがあり、強く押すことができなかった心臓マッサージ。みんなで一つ一つ確認しながら取り組むことによって、後半には自信を持ってできるようになりました。もし「万が一という場面に遭遇したら、自分にできることは何か。」今回の授業で考えるきっかけになったようです。