



ふじくら支援学校
保健室
令和8年8月27日

2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごせましたか？ 一日も早く生活リズムをもどすために、まずは「早寝早起き」を心がけ、しっかりと睡眠をとることが大切です。残暑がしばらく続きますので、体の調子を整えて過ごしましょう。

生活リズムを整えよう

生活リズムを見直す…早寝早起き朝ごはん

ぐっすり眠る…寝る前のスマホ・パソコンは見ない

3度のごはんでバランスよく食べる

お風呂にゆっくり入るなど



応急手当 ○×クイズ？

次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？
○か×かで答えてね。



Q1 すりきずには、すぐに絆創膏を貼る。



Q2 鼻血が出たら、上を向く。



Q3 つきゆびをしたら、動かさずによく冷やす。



こたえ

- 1…×
(水道水でよく洗います)
- 2…×
(下を向き、小鼻を強くつまみます)
- 3…○
(無理にひっぱってのばすのはダメです)

気をつけて！

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

今日は何の日？

9月1日：防災の日

1923年に関東大震災が発生した日であり、台風シーズンを迎える時期でもあることから、9月1日は「防災の日」に制定されています。国民一人ひとりが台風や豪雨、地震や津波などの災害についての認識を深め、これらに対する心構えをもって防災への備えをしようというのがねらいです。

いざというときに備えよう

★備蓄品や非常持ち出し品：生活必需品を日頃から少し多めに買って備えておきます。また、避難時に持ち出すものはリュックサックなどにまとめて入れておきましょう。

★家族で防災会議：自宅近くの避難場所や避難経路、役割分担などを家族みんなで確認しておきます。家族が別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所についても、あらかじめ話し合っておくことが大切です。



9月の行事予定



	行事	対象	日時
小学部	身体測定	中学年・低学年	9月1日(月) 9:30～
	2W 体重測定	肥満傾向・やせ傾向の者	9月15日(火) 9:30～