

ほけんだより

群馬県立しらがね特別支援学校
保健室 平成29年9月号

二学期は、特体連に日帰り旅行、修学旅行にしらがね祭と行事が盛りだくさんです。夜、寝る時間が遅かったり、朝ごはんを少ししか食べていなかったりすると体調不良の原因になります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、元気に過ごしたいですね。

まだ危ない！熱中症

夏休み中、生活リズムが崩れがちだった人、室内など涼しいところで過ごしていた人、多いのではないかと思います。そんな人は要注意です。生活リズムを見直して、まだまだ暑い季節を乗り切りましょう。

生活リズムの基本はやっぱり



熱中症になりやすい人

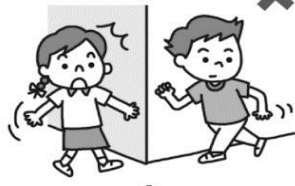
- 寝不足の人
- 体調が悪い人
- 太り気味の人
- 暑さに慣れていない人

・ ・ 9月9日は救急の日 ・ ・

おも 思わぬケガを ふせぐために



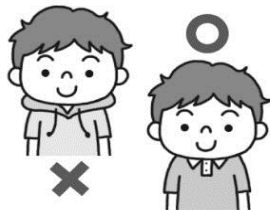
●ろうかを走らない



●よそ見をしない



●ツメを長くのばさない



●ひっきりやすい
デザインの服はさける

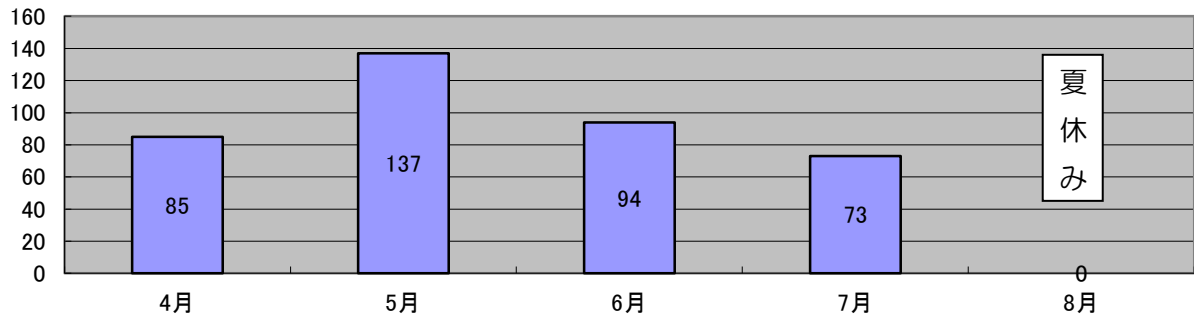
きずぐちは、 みずでしっかり洗おう



きずぐちを清潔にすることで
きずの治りが早くなると言われています

けがに気をつけて運動しよう

一学期の保健室利用数【けが】



1番多かったけがはひっかき傷 79人、けがで来室した人数は389人

2学期は、けがでの来室人数が少しでも減って、元気に過ごせると良いですね。

秋の花粉症～こんな症状ありませんか？～

はなみず
鼻水

くしゃみ

めのかゆみ
目のかゆみ

鼻水やのどの痛み・季節の変わり目はかぜをひきやすいです。しかし、この症状が一週間以上続くようなら、かぜではなく秋の花粉症かもしれません。

【秋の花粉症とは】ブタクサやヨモギ、カナムグラなどが原因植物です。川沿いや道ばたなど全国的に生息しています。8月下旬頃から10月頃まで飛散します。症状が出たら、病院に受診してひどくならないようにしておくことも大切です。



【ヨモギ】



【ブタクサ】



【カナムグラ】

★予防★原因物質との接触をなるべく避け、マスクをして体内に入れないようにしましょう。

保護者の皆様へ 健康診断の結果、受診をすすめられた人の中で、夏休み中に治療が終わった人は受診結果報告書を学校に提出してください。これから受診予定の人は、できるだけ早く受診をしていただきますよう、お願いいたします。