

# ほけんだより



令和5年9月6日  
筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？新型コロナウイルス感染症が5類になり、外に出かけやすくなったと思いきや、暑すぎて昼間に外に出る時は気合いを入れたり、昼間は諦めて夕方から外に出たりすることもあったのではないかと思います。また、今年は残暑が厳しいという予報が出ています。こまめな水分補給や、早寝早起き朝ごはん等の健康生活を心がけて、過ごしやすい季節になるのを待ちましょう。

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう！



朝ごはんを  
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、  
同じ時間に起きる



寝る前にスマホを見るのをやめ、  
早めに寝る

## 熱中症に気をつけよう！

- ・ のどが渇く前にこまめな水分補給をしましょう！
- ・ しっかり寝て、朝ごはんを食べましょう！
- ・ 帽子を被ったり、空気を通りやすい服を選びましょう！
- ・ 体調が悪く感じたら、我慢せずに先生に伝えましょう！



まだまだ☀️  
暑い日が続きます☁️



# ケガの予防と起きてしまった時の対応を 考えてみよう！！

ケース1 授業に遅れそうに走っていて、廊下の角で友だちとぶつかった！

予防・・・(例) 遅れそうでも走らない。

対応・・・(例) 相手の人にあやまる。



予防は、廊下は走らない、余裕をもって行動する、対応は、ぶつかったことを謝ったり、痛いところはないか聞いて一緒に保健室へ行ったり、などが考えられますね！

ケース2 ふざけて傘を振り回したら、隣に立っていた子に傘が当たった！

予防・・・(例) 物を振り回さないように、心がける。

対応・・・(例) あやまった上で、ケガをしていないかたずねる。



予防は、物を振り回さない、周りを確認する、対応は、傘が当たったことを謝ったり、痛いところはないか聞いて一緒に保健室へ行ったり、などが考えられますね！

## こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て  
くださいね。

