

# ほけんだより 9月



令和5年9月15日  
渋川特別支援学校  
保健室

9月は夏から秋へ季節が変わっていく時期です。日中はまだ暑い日が続くこともありますが、朝夕は少しずつ涼しくなってきます。

この時期は夏の疲れが出やすく、気温の変化などで体調をくずしやすいので注意しましょう。

早寝、早起き、朝ご飯、ゆっくりお風呂につかる、ぐっすり眠るなど、規則正しい生活を心がけ、二学期も元気にすごしましょう。

## 【保護者のみなさまへ】

ほけんもくひょう  
**9月の保健目標** 

◆ **けがに注意して**  
**運動しよう**

<まだまだ熱中症に注意！>  
規則正しい生活と、水分補給で予防しよう。

### 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



こまめに  
水分補給

### ●感染症の対応について（再確認） ご理解とご協力をお願いします。

現在、群馬県では、新型コロナに加え、インフルエンザも流行しています。インフルエンザで学級閉鎖をしている学校の報告もあります。引き続き基本的な感染対策をお願いします。

#### ①新型コロナに罹患した時

- ・登校を再開する際：「新型コロナウイルス感染症における療養報告書」を提出してください。
- ・同居の家族が罹患した場合：潜伏期間の3日程度、家庭で様子をみていただくようご協力をお願いします。

#### ②インフルエンザに罹患した時

- ・登校を再開する際：「インフルエンザにおける療養報告書」を提出してください。
- ・同居の家族が罹患した場合：潜伏期間の2日程度家庭で様子をみていただくようご協力をお願いします。

※療養報告書の用紙や記入の手順等は、本校のホームページをご確認ください。

#### ③学校で嘔吐や下痢があった場合

- ・感染性胃腸炎の疑いもありますので、汚れてしまった衣類等は洗わずに家庭に返却となります。ご了承ください。

### ●医療費無償化に伴う災害共済給付（スポーツ振興センター）の取扱いについて

・学校の管理下でお子さんが災害等にあった場合、その治療費や見舞金の給付を受けられる災害共済給付制度があり、本県は全員加入となっています。県立特別支援学校については、保険料は県が負担しています。群馬県では10月より高校生世代の医療費無償化が始まるため、全市町村で入院・通院ともに窓口での支払いがなくなります。10月からは、災害共済給付金の福祉医療分（医療費3割）＋見舞金1割分のうち、福祉医療3割分については、県から市町村へ自動的に返還されるシステムに変更されます。今後は見舞金の1割分が保護者指定の口座に振り込まれます。このシステム変更は、県立特別支援学校の場合、小学部、中学部、高等部に適応されます。ついては、小、中学部も含めた全家庭の皆様にご同意いただき、委任状をお願いすることになります。

本日、詳しい通知を配付しますので、ご確認ください。

# あなたの **つまめ、のびて** いませんか？

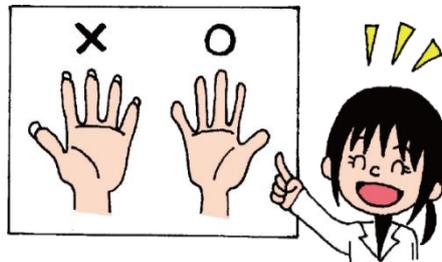


## つまめがのびていると、どうしてよくないのかな？

- ◆つまめの中はバイキンだらけ。
- ◆つまめが長いと、われたり、はがれたりして、けがをすることがあります。
- ◆人に当たって、傷つけることもあります。



1週間に1度くらいはチェックするようにしましょう。寄宿舍を利用している人は、週末、帰省した時にチェックするように習慣づけるとよいですね。



手のひら側から見たときに、指の先からつまめが見えないくらいがベストの長さです。

### こんなときどうする？

#### クイズ

#### ☑ 応急手当、正しいのはどっち？

##### 鼻血



- 上を向く
- 下を向く

##### やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

##### すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

##### つきゆび



- 動かさずよく冷やす
- ひっぱってのばす

##### 打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かか確認し、もむ

##### 救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

【こたえ】鼻血…上を向く。やけど…すぐに冷やす。すりきず…よく洗う。つきゆび…動かさずよく冷やす。

打撲・捻挫…動かさずよく冷やす。救急車…119番に電話。