

ほけんだより



渋川特別支援学校 保健室
令和8年9月4日(金)

楽しかった夏休みが終わり、みなさんに会えてとてもうれしいです。まだ暑い日が続いていますが、朝晩の風に少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。久しぶりの学校で心がワクワクする反面、体が少し疲れやすくなっている人もいるかもしれません。「夜は早めに寝る」「朝ごはんをしっかり食べる」ことを心がけて、少しずつ学校の生活リズムに戻していきましょう。2学期も元気いっぱいに過ごしましょう。

9月の保健目標

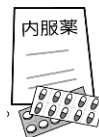


●保護者のみなさまへ

～保健室の回収物について～

以下の①～③は夏休み前に保健室から配付したものです。これから提出するご家庭は、早めに担任へ提出してください。ご協力のほど、よろしくお願いします。

用 紙	内 容
①歯みがきカレンダー（全員）	歯みがき習慣を継続していきましょう。
②乗り乗り体重チェック （該当者のみ）	ピンク色の紙です。今後ともご家庭での観察をお願いします。
③災害時用の薬（3日分） （該当者のみ）	中身を確認し、薬を入れ替えて、学年・クラス・名前を記入してご提出ください。 量も含めて薬の変更があった際は、服薬間違いを避けるため、与薬指示依頼書に全てを記入して改めてご提出をお願いします。 与薬指示依頼書は本校のホームページからダウンロードできます。 【お知らせ】 冬休みは災害時薬を返却せずに学校で保管予定です。次回の返却は3学期終業式頃を予定しています。<u>お預かりしてる薬が途中で変更になった場合は返却しますので、担任にお申し出ください。</u>



～保健室からのお願い～

- 夏休み中に医療機関を受診したご家庭も多いかと思います。必要な検査や治療を受けた際は、「**受診のすすめ(受診報告書)**」を担任へ提出してください。
- 日中はまだまだ暑さが続きます。こまめに水分補給をして熱中症を予防するために、**水筒の持参**をお願いします。



●第1回学校保健委員について ～7月9日(木)に開催～

学校医石北隆先生、学校歯科医石北裕先生、学校精神科医奥山洋章先生、PTA 保健部長等、本校の職員も含めて21名が参加し、児童生徒の健康と安全について話し合いました。

各学部や寄宿舎での保健部の取組みを報告し、学校医の先生からご助言をいただきました。

●9月1日は防災の日、9月9日は救急の日



ご自宅で非常用品や救急箱は備えていますか。もしものとき、すぐに取り出せるように、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックを行い、期限切れの物が入っていないか確認しましょう。

ご自宅の非常用品（例）

- ・飲料水
- ・食料品
- ・救急用品（絆創膏、包帯、常備薬、定期薬、緊急時薬、臨時薬など）
- ・衛生用品（マスク、体温計、手指消毒用アルコールやウェットティッシュ、生理用品）
- ・その他（ヘルメットや防災ずきん、軍手、ヘッドランプ、携帯ラジオ、予備電池、タオル、防寒用アルミシート、安眠用品（耳栓やアイマスク）など

非常用品や救急箱の中身は、ご家庭により様々かと思います。基本的な物を挙げてみました。準備する際の参考にしてください。

ご自宅の救急箱（例）

- ・けがのとき（絆創膏、ガーゼ、綿棒、包帯、固定テープ、湿布、三角巾（あると便利））
- ・外用薬（かゆみ止め、湿布、目薬、ワセリン（傷口の保護に使用））
- ・内服薬（解熱鎮痛薬、風邪薬、胃腸薬、整腸剤）
- ・その他（体温計、はさみ、毛抜き、水まくら、使い捨てカイロ）など

●令和8年度群馬県「歯と口の健康に関する 図画・ポスターコンクール」



小学部5年2組 藤井希帆さんが図画又はポスター（特別支援）の部において、群馬県第3位となりました。

例年、小学部青学年と中学部がこのコンクールに向けて作品を制作し、本校では学校歯科医の石北裕先生が校内選考をしてくださっています。

石北裕先生からは、渋特生の歯の健康を願って、歯ブラシ等を児童生徒全員にいただき、1学期に配布しました。

これからもご家庭での歯みがきをがんばってください。

