



宮城県立古川支援学校

保健室

令和6年8月26日

33日間の長い夏休みは、いかがお過ごしでしたか？今日からまた学校が始まりましたね。9月からも、

たくさんの行事や新しい学習が待っています。楽しく取り組むためには、体と心の元気が不可欠です。早

起き、朝ごはんなどの規則正しい生活や水分補給などで、調子を整えていきましょう！

8・9月の

保健目標

小・中 …… 汗をかいたらふこう、水分をしっかりとろう

高 …… 汗の始末をしよう、水分補給をしっかりとろう

《夏休み明けの保健行事》 ※測定結果はバランスノートでお知らせします

8月27日(火) 身体計測(高3)

8月28日(水) 身体計測(高1・高2)

8月29日(木) 身体計測(中1～3)

8月30日(金) 身体計測(小1～3)

9月 3日(火) 身体計測(小4～6)



目も日焼けする？

日焼けは皮膚だけがするものではありません。目も日焼

けをします。

目が大量の日光(紫外線)を浴びると、目の角膜や水晶
体にダメージを与え、目の痛みやドライアイなどの症状が
出ます。海や山に出かけた後、目が充血すると、「ホコリ



の刺激で赤くなった」と思いがちです
が、実は目の日焼けの場合が多いです。

ダメージが続くと将来、白内障など
の目の病気の原因にもなります。

目の日焼け対策

- 帽子や日傘を使用する
- サングラスやUVカット効果のあるメガネやコンタクトレンズをする



目に入る紫外線を減らして、
大切な目を守りましょう。

おうちの方へお知らせとお願い

夏休み中の歯みがきカレンダーへの取組、健康の記録の内容確認に御協力いただきありがとうございます。
 ございます。

夏休み明け、お子様の身体測定終了後、バランスノートを配布します。内容を御確認、押印の上、
 担任を通じて学校へ御返却ください(1年間を通し使用するものです)。

宿泊学習が予定されている学年へは、随時「与薬依頼書」一式を配布します。お子様が宿泊学習

期間中に服薬を必要とする場合は、与薬依頼書へ御記入の上、同封の袋やラベルを使用し、

御提出をお願いいたします(服薬を必要としない場合は、一式そのまま御返却ください)。

知っておくと便利 防災豆知識

9/1は

防災の日

▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くことで光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。

災害時に必要な水の量はどれくらい?



大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

ひとり
1人あたり1日 3ℓ
最低でも3日分
(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください