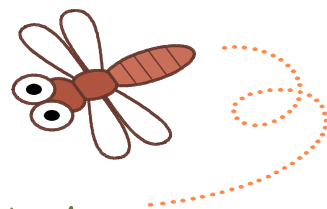




保健だより

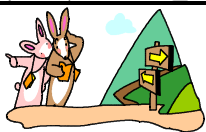


福島県立いわき養護学校くぼた校 保健室

9月 安全な生活を心がけよう

宿泊活動、修学旅行を元気に楽しく過ごすために・・・

事前指導が始まりました。
食事はバイキングです。



- ① バランス良くとる。
- ② 目移りしてたくさんとってしまいがちな
ので、「最初は少なめに少しずつ取る。」
などを確認して、写真でバイキング！

Aさん ご飯、
唐揚げ、野菜、
味噌汁



B君
ご飯、魚煮、
アボガドサラダ、
餃子、煮染め、
飲み物

宿泊活動も修学旅行も、おみやげは元気な笑顔とたくさんのおしゃべりです。それには、普段から自分の体を知ることはとても大切です。



6月に植えたひまわりがこんなに大きくなりました。
皆さんの身長より伸びたよ。

9月9日 救急の日

1 筋力をつけ、けが防止

- 運動する前や後には必ずストレッチ運動をする。
- 日頃から、外での活動を多くする。
- すぐ、ごろごろと寝転がらない。
- 自分の姿勢を鏡でみる。



* 体をつくる今の時期にしっかり体を動かし筋力をつくることはとても大切です。骨を支える筋肉がつくと、しっかり体を支えてくれるので、けが防止にもなります。姿勢も良くなります。授業中も姿勢良く授業を受けられるようになります。意識してみましょう。

2 救急法講習会



8月25日勿来高校の先生 & くぼた校の先生で研修しました。



たおれている人をみかけたら

- ① 意識の確認をする。
 - ② 意識がなければ、救急車の要請、AED 準備と心臓マッサージを複数で行う。
 - ③ 救急車の到着まで頑張る。
- * 生徒の皆さんは「助けを呼ぶ」こと！

⋮