

ほけんだより9月

令和5（2023）年9月号
栃木県立益子特別支援学校



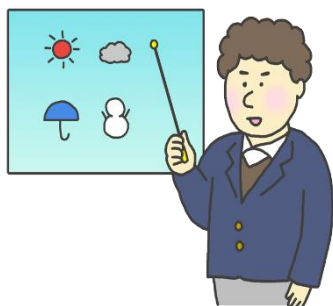
今日から2学期がスタートしました。夏休みが終わり、みなさんの元気な姿をみることができ、とても安心しました！！心も体もゆったり休めることができ、楽しかった思い出がたくさんできた夏休みになったことと思います。

ここからは、夏休みモードから学校モードへの切り替えが大切です！！早寝早起きやバランスのよい食事を心がけて、2学期も良いスタートがきれるようにしましょう！



9月は台風の季節！？ いざという時に備えよう！！

一般的な台風シーズンは6～10月と言われていますが、栃木県が位置する関東甲信地方では、8～10月にかけて接近することが多くなっています。台風がきたときに慌てず行動できるよう、日ごろからの備えを確認しておきましょう！！



天気予報を
こまめにチェック！



非常用持出袋の
中身を確認する！



ハザードマップで
避難場所を確認する

9月1日 防災の日

上記の台風の備えでも重要な非常用持出袋ですが…
中身にはどんなものを入れたら良いか知っていますか？
チェックしながら中身を確認できると良いですね！！

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 非常食 | ☐ 簡易トイレ | ☐ 飲んでいる薬（3日分） |
| ☐ 水 | ☐ 懐中電灯 | ☐ 着替え |
| ☐ 携帯用充電器 | ☐ レインコート | |
| ☐ ウェットティッシュ | ☐ 現金（千円札と小銭） | |
| ☐ タオル | ☐ 身分証明書のコピー | |



必要なものは人によって
違うため、有事の時に備えて
おけるとGood！



がっこのか きゅうきゅう ひ ～9月9日は救急の日～



がっこのか
9月9日は、9（きゅう）と9（きゅう）で救急の日です。

ほけんしつ じぶん おうきゅうてあて し
9月の保健目標も“自分でできる応急手当を知ろう”になっています。いざという時に、自分で
てあ
手当てができるように、それぞれのケガの応急手当の方法を確認してみましょう。

おうきゅうてあて

応急手当の3つのポイント

あら
洗う

ひ
冷やす

お
押さえる

★ すりきず ★

きすぐち すな よご
傷口についた砂やどろなどの汚れを、
すいどうすい あら なが
水道水できれいに洗い流そう



ほけんしつ く まえ
保健室に来る前に、
きすぐち あら
傷口を洗ってこられると
とっても Good !

★ きりきず ★

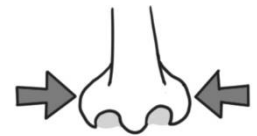
きすぐち すいどうすい あら なが あと
傷口を水道水で洗い流した後、
せいけつ きすぐち お ち
清潔なガーゼなどで傷口を押さえて血を止めよう



きすぐち しんそう たか
傷口を心臓より高い
い ち
位置にすると止まり
やすいよ！

★ 鼻血 ★

いすなどに座って少しくつむき、
しばらく小鼻を強くつまむ
うえ む くび うし
上を向いたり、首の後ろをたたいたりしない
はなぢ の こ は だ
鼻血は飲み込まずに吐き出そう



おやゆび ひとき ゆび こばな
親指と人差し指で小鼻を
りょうがわ お
両側から押さえます！

★ やけど ★

すぐに水道水で流しながら、痛みがなくなるまで冷やす
ふく うえ
服の上からやけどをしたら、服を脱がさずそのまま水をかける
みず やぶ ちゅうい
水ぶくれができたときには破らないように注意！！



じぶん
自分でできるところまでは、自分で手当てを行い、
ほけんしつ ひと
そのあとは保健室やおうちの人にみてもらいましょう！
ばあい あっか ばあい
よくならない場合や悪化してしまった場合には、
はや びょういん じゃしん
なるべく早く病院を受診しましょう！

