

ほけんだより 9月

2024年9月号
栃木県立益子特別支援学校

今日から2学期が始まりました。みなさん、楽しい夏休みになりましたか？
長い夏休みのあとは、学校の生活リズムに戻るまで少し時間がかかります。
自分なりに工夫をして体調を整えましょう。早寝早起き、朝ごはん。余裕を
もった行動。ぐっすり眠る。お風呂にゆっくり浸かる。冷たい清涼飲料水や
アイスを取りすぎないなど、できることからやってみましょう。



9月の保健目標：自分でできる応急手当を知ろう

応急手当の3つのポイント

洗う

冷やす

おさえる！

★ すりきず ★

傷口についた砂やどろなどの汚れを、
水道水できれいに洗い流そう



保健室に来る前に、
傷口を洗ってこられると
とっても Good!

★ きりきず ★

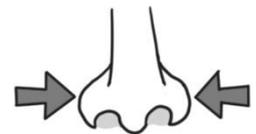
傷口を水道水で洗い流した後、
清潔なガーゼなどで傷口を押さえて血を止めよう



傷口を心臓より高い
位置にすると止まり
やすくなるよ。

★ 鼻血 ★

いすなどに座って少しうつむき、
しばらく小鼻を強くつまむ
上を向いたり、首の後ろをたたいたりしない
鼻血は飲み込まずに吐き出そう



親指と人差し指で小鼻を
両側から押さえます！

自分でできる手当てを行って、保健室やおうちの人に見てもらいましょう。
悪化したり、よくなる場合はない場合はなるべく早く病院を受診しましょう!!

ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷か少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間

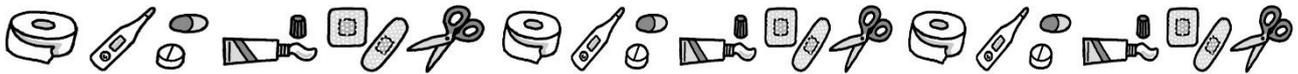


応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。



備えや確認はふだんから

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生し、東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふまえて、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決まりました。もしものときに必要なものを用意したり、おうちの人と防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？ また、8月30日から9月5日は「防災週間」です。日ごろからの備えや確認が大切です。



避難のときの合言葉は **おかしもち**



お さない



か けない



し やべらない



も どらない



ち かよらない