



2025年9月号
とちぎけんりつましことくべつしえんがっこう
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。みなさんの元気な顔が見られてとてもうれしいです。今年もまだまだ暑い日が続きます。そんなときに気をつけたいのが熱中症。睡眠をしっかりとる、朝ごはんを食べる、運動前後も水分や塩分の補給、運動時はときどき休憩する、体調が悪いときは無理に運動しないなどの注意点があります。(暑いので水筒を忘れずに！水筒はよく洗い清潔を保ちましょう)またWBGT(暑さ指数)は引き続き計測してお知らせします！
長い夏休みのあとは、学校の生活リズムに慣れるのに時間がかかります。ゆっくりでも自分のペースで気持ちを切り替えて、毎日を気持ち良く過ごしましょう。



AEDや非常口の場所を
覚えておこう



自分でできる？
けがの手当て



9月9日は救急の日

けがをしたときは、自分でできる手当てがいくつかあります。覚えておきましょう。けがの状態がよくないときは、おうちの人や先生に教えてくださいね。

あら
洗う

すり傷、目に入ったゴミなど。汚れた傷口やゴミを洗い流す。

お
押さえる

切り傷、鼻血など。血が出ているところを押さえて血をとめる。

ひ
冷やす

ねんざやだぼく、やけどなど。痛めたところを冷やす。

応急手当
何のためにするの？

ほ うっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。

す ぐに正しい手当てをすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることに繋がります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。



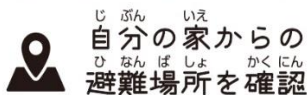
だ からこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当てをしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。





「いつか」のために、**今** できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

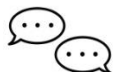


自分の家からの
避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、い



ざというとき
に落ち着いて
行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り
方などを家族で話し合っ
ておきましょう。日頃から考
え行動することが、命を守
る力になります。



家庭で非常用
持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準
備していれば自分や家族を守
れます。避難時に
すぐ手に取れる場
所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——

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 かやらない

「おしがいるって強い！」お かつ 推し活のススメ

「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな「推し」がいる人は、意外と多いのではないのでしょうか。何となくオタクっぽいと思われがちな「推し活」には、実はすごい力があります。

気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではなく「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言える」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくカッコ良く、自分を支える心の土台にもなります。



推しはアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、漫画や映画などでもいいんです。自分の推しを見つけてみましょう。

