

ほけんだより9月

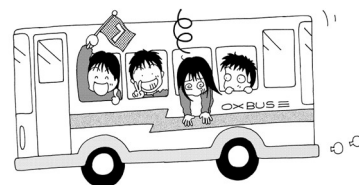
那須特別支援学校
保健室
R7.9.5

なが なつやす お がっ き はじ なつやす ちゅう あつ ひ つづ たの
長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休み 中 も暑い日が続きましたが、楽しく、
そしてゆっくり夏休みを過ごせましたか？ 休み明けは疲れが出て、体 調 を崩しやすい時期です。
はや ね せいかつ ととの がっ つく で たいちょう ぐず じ き
早めに寝て、生活リズムを 整 えていきましょう。9月になってもまだまだ暑い日が続きます。
ひ つづ ねっちゅうしょう じゅうぶん き す
引き続き熱 中 症に十分に気をつけて過ごしましょう。



行事

- | | |
|-----------------|---|
| 9月2日(火)～30日(火) | しんたいけいそく がくぶ がくねん がっきゅう じっし び こと
身体計測(学部・学年・学級によって実施日は異なります) |
| 9月11日(木)～12日(金) | しゅうがくりょこう こうとうぶ ねん
修学旅行(高等部3年) |
| 9月18日(木)～19日(金) | しゅうがくりょこう ちゅうがく ぶ ねん
修学旅行(中学部3年) |
| 9月18日(木) | しゅうがくりょこう ほうもんきょういくなつきゅう
修学旅行(訪問教育学級) |
| 9月25日(木)～26日(金) | こうがいしゅくはくがくしゅう しょうがく ぶ ねん
校外宿泊学習(小学部5年) |
| 9月27日(土) | りくじょうたいかい
ハートピック陸上大会 |



保健室への提出物



◇ 精密検査結果 (学校から通知をもらった人のみ)

6月からの健康診断の結果を受け、夏休み 中 に病 院を受診・治療された方は、
検査結果を学校へ提 出してください。

管理指導表(心臓検診・腎臓検診の精密検査対象者のみ)が配付された方は、
管理指導表を主治医に記入していただき、学校へ提 出をお願いします。

◇ 災害時用の服薬・連絡票 (学校に薬を提出している人のみ)

夏休み前に返 却した 薬と連絡票を再度回 収します。服薬内容に変更がある場合
には、訂正の上、連絡票と一緒に1日分の 薬を提出してください。

また、新たに医薬品の服用が始まった場合は、担任を通して保健室まで御相談ください。

秋

は気持ちの切りかえの季節？

9月 は夏休みが終わり、

学校のペースに体も心もな

じませていく時期。「やる

気が出ない」と感じる人も

多いかもしれません。でも、それは決して

「自分だけ」ではありません。

夏休み 中にくずれた生活リズムや新学期

の環境の変化に心と体がついていけず「ま

だ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だ

け向かってみる、1日1回は深呼吸をする。そ

れだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出し

ます。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの

切りかえ」をしてみまし

よう。毎日をもっと気持

ち良く過ごせますよ。





ただ おうきゅう て あてほうほう

正しい応急手当方法、

じぶん

自分でできるかな？

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、細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よう。



べつおうきゅうて あて ほうほう けが別応急手当の方法

【すり傷】



水道水でよく洗う

【ポイント】

・傷についている砂や泥が取れるまでよく洗う。
→砂や泥が付いたまま放置すると、そこからばい菌が入り、治りが遅くなってしまふ。

【鼻血】



小鼻を押さえて下を向く

【ポイント】

・骨の部分を押さえるのではなく、小鼻を押さえる。
・のどにたれ込んだ血液は飲み込まず、うつむいた姿勢で吐き出す。

【火傷】



水道水(流水)でよく冷やす

【ポイント】

・5～15分以上冷やす
・ワセリンを塗り傷口を保護する。
・水がくれができたなら破らないようにガーゼ等で保護する。

【捻挫】



けがした部位を動かさないようにして冷やす

【ポイント】

・けがした後2～3日は冷却や安静するなどの応急手当を行うと、腫れや痛みを和らげられる。

【その他のけが】



目にゴミ

→洗面器にためた水に顔をつけてまばたきする



切り傷

→清潔なガーゼを当てて血が止まるまで押さえる



突き指

→氷などで15～20分程度冷やす