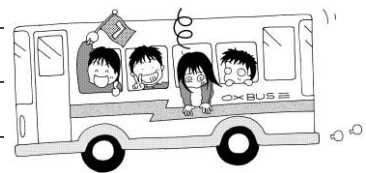


那須特別支援学校
保健室
R5.9.4

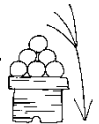
なが なつやす お がっ き はし たの なつやす す やす あ
長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。楽しく夏休みを過ごせましたか？休み明けは
つか で たいちよう くず し き はや ね せいかつ ととの
疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。早めに寝て、生活リズムを整えていきましょう。
また、9月になってもまだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症に十分に気をつけて
す
過ごしましょう。

行事

9月4日(月)～20日(水)	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6日(水)～8日(金)	修学旅行(高等部3年)
9月14日(木)	修学旅行(訪問教育学級)
9月21日(木)～22日(金)	修学旅行(中学部3年)
9月24日(日)	障害者スポーツ大会



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。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう



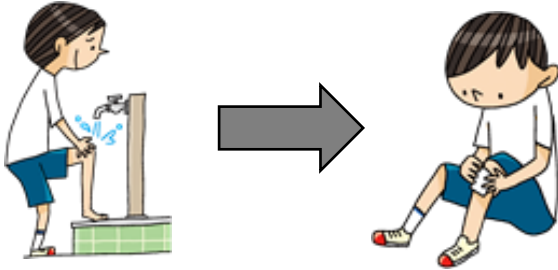
けがの応急処置方法を

じぶん しょち

自分で処置できるようになろう！

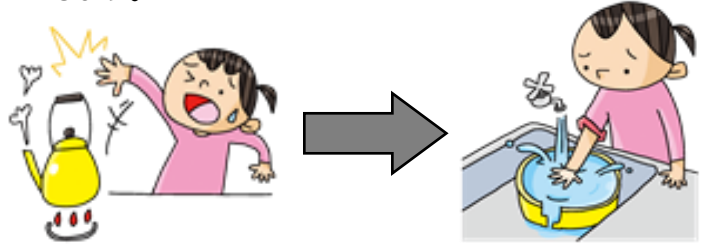
【すり傷・切り傷】

すぐに傷口やその周囲を水で洗い流しましょう。
血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、止血します。



【やけど】

すぐに流水で冷やすようにしましょう。痛みが軽くなるまで冷やします。やけどのあとに水ぶくれができることがあります。水ぶくれは傷を保護して治す働きがあるので、無理につぶさないようにしましょう。



【打撲・捻挫】

けがした部分を十分に冷やすことで内出血や痛み、腫れを抑えることができます。冷やすときは氷と少しの水を入れた袋を準備して、20分を目安に冷やします。無理に動かしたりせずに、安静に過ごします。痛みが治まってきたからと安心して動かしてしまうと再び痛みや腫れが出て、治るのに時間がかかってしまうので、焦らず冷やすことが大切です。また、けがをして冷やすときに冷湿布をすぐに貼ればよいと思っている人も多いと思いますが、湿布はけがした直後の内出血や内出血からくる腫れを抑えることができません。けがした直後は必ず氷水で冷やすようにしてください。

【応急手当の基本 RICE処置】



安静にする(Rest)



冷やす(Icing)



圧迫する
(Compression)



心臓より高く上げる
(Elevation)

こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きずらびっと



保健室にも相談に来て
ください。

