

# ほけんだより



ひょうごけんりつはんしんとくべつしえんがっこう  
兵庫県立阪神特別支援学校

れいわ ねんど がつごう ほけんしつ  
令和4年度9月号 保健室

なが なつやす お にがっき すたーと びょうき げんき す  
長かった夏休みが終わり、二学期がスタートしましたね。けがや病気をせずに元気に過ごすことが  
できましたか？ はやねはやお うんどうぶそく なつやす ちゅう せいかつりずむ  
早寝早起きができなかった・運動不足になっていたなど、夏休み中に生活リズムが  
くずれてしまった人も、少しずつ戻していきましょう。

がつここのか きゅうきゅう ひ  
9月9日は「救急の日」です。けがをしたら？

おうきゅうてあて  
応急手当の **あいうえお**



9月9日は  
救急の日

## **あ** んせいにする



けがをしているところを動かすと、  
ひどくなったり治るのが遅くなったりします。  
らく しせい しず やす  
楽な姿勢で静かに休みましょう。  
また、すり傷は水道水で **あ** らいましょう。

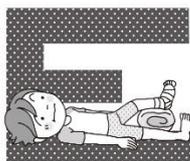


## **い** たみがなくなるまで冷やす

やけど … 痛みがなくなるまで流水で冷やします。  
だぼく ねんざ こおり ほれいざい つか ひ は いた  
打撲・捻挫 … 氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れや痛みを  
おさえられます。



## **う** え にあげる



は いた かる たか  
腫れや痛みを軽くするために、けがをしたところはなるべく高く  
なるようにします。  
いすや、丸めたタオルなどを使うといいですよ。

## **お** さえる

き きず しゅけつ  
切り傷など出血をしたときは、しっかりと押さえて止血をします。  
はなぢ した おき こばな  
鼻血のときは下を向き、小鼻をギュッとつまんでしっかりと押さえましょう。



# 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

## 新型コロナウイルス感染拡大中！！

新型コロナウイルスは、変異を繰り返しながら、全国的に感染拡大を続けています。  
新学期が始まった今こそ、気持ちを引きしめて、みんなで感染防止に努めていきましょう！



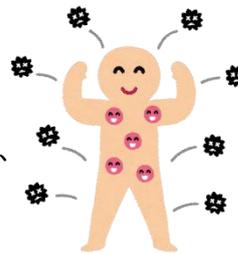
外から帰ったとき  
くしゃみや鼻をかんだ後  
ごはんの前  
外にあるものを触った後



せきや会話での飛沫を防止  
するために清潔なマスクを  
しよう！鼻と口をしっかりと  
おおいましょうね。



お家でも、学校でも  
定期的に窓を開けるなどし、  
空気を入れかえをしよう



そして、なによりも  
栄養と睡眠をしっかりとり  
疲れをためないようにして  
免疫力を高めましょう！



おうちの方へ  
こんなときは  
お知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

他にも・・・

- ・夏休み中に定期受診をされ、「学校生活管理指導表」を書いてもらった。
  - ・学校での検診の結果、病院を受診して「受診結果報告書」を書いてもらった。
  - ・お薬の変更があった。
- なども、連絡帳等で連絡してくださいね。