

# ほけんだより 9月

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  
令和3年度9月号

なが なつやすみがおわり、にがつきがスタートしました。ことし なつやすみは、1ねんおく とうきょうオリンピック・パラリンピックで盛り上がった反面、新型コロナウイルスの感染拡大で外出を控えたり我慢することもおおかったのではないのでしょうか。みなさんはケガや病気をせずに元気に過ごすことができましたか？早寝早起きができなかった・運動不足になっていたなど、夏休みの生活に慣れてしまった人も、少しずつ学校の生活に戻していきましょう。

けがをしてしまったら(>\_<)

おうきゅうてあて  
応急手当の あいいうえお



9月9日は  
救急の日

## あ ンせいにする



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。

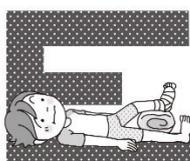


## い たみがなくなるまで冷やす

+やけど いた 痛みがなくなるまで流水で冷やします。  
+打撲・捻挫 だぼく ねんざ こおり ほれいざい つか ひ は いた 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 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 む こぼな 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押さえましょう。



# 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>かんせんかくだいちゆう</sup>感染<sup>かんせん</sup>拡大<sup>かくだい</sup>中<sup>ちゆう</sup>！！

新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスは、変異<sup>へんい</sup>を繰り返<sup>く</sup>しながら、全国<sup>ぜんこくてき</sup>的に感染<sup>かんせん</sup>拡大<sup>かくだい</sup>を続<sup>つづ</sup>けています。

新学期<sup>しんがつき</sup>が始<sup>はじ</sup>まった今<sup>いま</sup>こそ、気持<sup>きも</sup>ちを引きしめて、みんな<sup>みんな</sup>で感染<sup>かんせん</sup>防止<sup>ぼうし</sup>に努<sup>つと</sup>めていきましょう！



外<sup>そと</sup>から帰<sup>かえ</sup>ったとき  
くしゃみや鼻<sup>はな</sup>をかんだ後<sup>あと</sup>  
ごはんの前<sup>ぜんご</sup>後<sup>あと</sup>  
外<sup>そと</sup>にあるもの<sup>もの</sup>を触<sup>さわ</sup>った後<sup>あと</sup>

てをあらおう



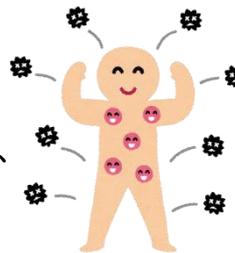
せきや会話<sup>かいわ</sup>での飛沫<sup>ひまつ</sup>を防止<sup>ぼうし</sup>  
するために清潔<sup>せいけつ</sup>なマスクを  
しよう！鼻<sup>はな</sup>と口<sup>くち</sup>をしっかり  
おおいましょうね。

マスクをしよう



お家<sup>うち</sup>でも、学校<sup>がっこう</sup>でも  
定期的<sup>ていきてき</sup>に窓<sup>まど</sup>を開<sup>あ</sup>けるなどし、  
空<sup>くう</sup>気<sup>き</sup>の入れかえ<sup>い</sup>をしよう

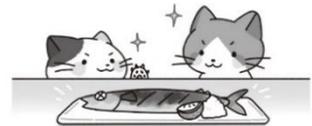
かんきをしよう



そして、なによりも  
栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>と睡<sup>すい</sup>眠<sup>みん</sup>をしっかりと  
つか  
疲れ<sup>つか</sup>をためないよう  
めんえきりよく<sup>めんえきりよく</sup>たか  
免<sup>めん</sup>疫<sup>えき</sup>力<sup>りよく</sup>を高<sup>たか</sup>めましよう！



おうちの方<sup>かた</sup>へ  
こんなとき<sup>とき</sup>は  
お知<sup>ち</sup>らせください



他にも・・・

- ・夏休<sup>なつやすみ</sup>中に定期<sup>ていきてき</sup>受診<sup>じゆしん</sup>をされ、「学校<sup>がっこう</sup>生活<sup>せいかつ</sup>管理<sup>かんり</sup>指<sup>さし</sup>導<sup>どう</sup>表<sup>ひょう</sup>」を書<sup>か</sup>いてもら<sup>もら</sup>った
- ・学校<sup>がっこう</sup>での検<sup>けん</sup>診<sup>しん</sup>の結果<sup>けつが</sup>、病<sup>びやう</sup>院<sup>いん</sup>を受<sup>う</sup>診<sup>しん</sup>して「受<sup>う</sup>診<sup>しん</sup>結<sup>けつ</sup>果<sup>が</sup>報<sup>ほう</sup>告<sup>こく</sup>書<sup>しょ</sup>」を書<sup>か</sup>いてもら<sup>もら</sup>った
- ・お薬<sup>くすり</sup>の変<sup>へん</sup>更<sup>げい</sup>があ<sup>あ</sup>った

なども、連絡<sup>れんらく</sup>帳<sup>ちやう</sup>等<sup>とう</sup>で連絡<sup>れんらく</sup>してください。

- 夏休<sup>なつやすみ</sup>中にケガ<sup>けが</sup>や病<sup>びやう</sup>気<sup>き</sup>をした
- 新<sup>あたら</sup>たにアレルギ<sup>アレルギー</sup>ー症<sup>しょう</sup>状<sup>じやう</sup>が出<sup>で</sup>た
- 緊<sup>きん</sup>急<sup>きゅう</sup>連<sup>れん</sup>絡<sup>らく</sup>先<sup>せん</sup>が変<sup>へん</sup>わ<sup>わ</sup>った
- そのほ<sup>ほ</sup>か、お子<sup>こ</sup>さん<sup>さん</sup>の体<sup>てい</sup>調<sup>てう</sup>で気<sup>き</sup>にな<sup>な</sup>ること

## ❀ 学校<sup>がっこう</sup>管理<sup>かんり</sup>下<sup>か</sup>でけがをしたときの医<sup>い</sup>療<sup>りょう</sup>費<sup>ひ</sup>について ❀

令和<sup>れいわ</sup>3年<sup>ねん</sup>7月<sup>げつ</sup>より尼崎<sup>ぬさき</sup>市の医<sup>い</sup>療<sup>りょう</sup>費<sup>ひ</sup>助<sup>すけ</sup>成<sup>せい</sup>制<sup>せい</sup>度<sup>ど</sup>が変<sup>へん</sup>更<sup>げい</sup>とな<sup>な</sup>りました。

学校<sup>がっこう</sup>管理<sup>かんり</sup>下<sup>か</sup>でけがをして受<sup>う</sup>診<sup>しん</sup>する場<sup>ば</sup>合<sup>あ</sup>の医<sup>い</sup>療<sup>りょう</sup>費<sup>ひ</sup>につい<sup>つ</sup>ては、日<sup>にっ</sup>本<sup>ぽん</sup>スポ<sup>う</sup>ーツ振<sup>しん</sup>興<sup>きやう</sup>セ<sup>せ</sup>ン<sup>せん</sup>ター（JSC）の災<sup>さい</sup>害<sup>がい</sup>給<sup>きゅう</sup>付<sup>ふ</sup>制<sup>せい</sup>度<sup>ど</sup>と市<sup>し</sup>の医<sup>い</sup>療<sup>りょう</sup>費<sup>ひ</sup>助<sup>すけ</sup>成<sup>せい</sup>制<sup>せい</sup>度<sup>ど</sup>（こども医<sup>い</sup>療<sup>りょう</sup>、障<sup>しょう</sup>害<sup>がい</sup>者<sup>しや</sup>医<sup>い</sup>療<sup>りょう</sup>など）の併<sup>へい</sup>用<sup>よう</sup>がで<sup>で</sup>きな<sup>な</sup>く<sup>く</sup>な<sup>な</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>た。な<sup>な</sup>お、対<sup>たい</sup>象<sup>じやう</sup>のけが等<sup>とう</sup>のひと月<sup>げつ</sup>の医<sup>い</sup>療<sup>りょう</sup>費<sup>ひ</sup>の総<sup>そう</sup>額<sup>がく</sup>が5000点<sup>てん</sup>未<sup>み</sup>満<sup>まん</sup>（3割<sup>ざい</sup>負<sup>ふ</sup>担<sup>たん</sup>で1500円<sup>えん</sup>未<sup>み</sup>満<sup>まん</sup>）の場<sup>ば</sup>合<sup>あ</sup>はJSC災<sup>さい</sup>害<sup>がい</sup>給<sup>きゅう</sup>付<sup>ふ</sup>の対<sup>たい</sup>象<sup>じやう</sup>とはな<sup>な</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>せ<sup>せ</sup>ん。ご不<sup>ふ</sup>明<sup>めい</sup>な点<sup>てん</sup>は、保<sup>ほ</sup>健<sup>けん</sup>室<sup>しつ</sup>ま<sup>ま</sup>で<sup>で</sup>お問<sup>もん</sup>い合<sup>あ</sup>わ<sup>わ</sup>せ<sup>せ</sup>く<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>さ<sup>さ</sup>い。