



令和7年9月1日
県立氷上特別支援学校
保健室

夏休みはみなさんどのように過ごしましたか？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身体がついていけず、「身体がだるい」「やる気がでない」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。ゆっくり自分のペースで気持ちの切り替えをしていきましょう。

2学期は、プール学習・修学旅行など様々な行事が控えています。楽しく健康に過ごせるように、自分の心と身体を大切にしてください。



夏休み明けは、体調不良による保健室来室者が増加します。夏休み中にくずれてしまった生活リズムを学校モードの正しい生活習慣に戻していきましょう。



学校モードへのポイント



いきなり全力で頑張るよりも「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。



これだけでも心と身体のエンジンは少しずつ動き出していきますよ。

が につ ち きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日



おうきゅうてあて 応急手当ってなに??

とつぜん びょうき たい ば てあて
突然のケガや病気に対してその場でできる手当のこと
をおうきゅうてあて
とを応急手当といいます。

ほうっておいでも治るのに、どうしておうきゅうてあて
しなければならないの?と思いませんか。すぐに正しい
てあて
手当をすれば、ばい菌が入ってひどくなるのを防いだ
り、痛みが減って早く治ることに繋がります。

けがをしたら…自分でできるおうきゅうてあて ケガをしたら…自分でできる応急手当

きず すり傷



すいどうすい あら
水道水でよく洗う。
きずぐち よご あら
(傷口の汚れを洗い
なが
流すため)

はなぢ 鼻血



こぼな した
小鼻をおさえて下を
お向く。

やけど 火傷



すいどうすい いた と
水道水で痛みが取
れるまでよく冷や
す。

ねんざ 捻挫



いた ぶぶん
痛みのある部分を
うご
動かさないようにし
て冷やす。

ひかみとくべつしえんがっこうえーいーでーいーせっちばしよ
氷上特別支援学校 A E D 設置場所

ほけんしつまえ
*保健室前

じょしこういしつよこ
*女子更衣室横

えーいーでーいー ひと たお しんぞう ただ
A E D とは、人が倒れ、心臓が正しく
うご
動かなくなったときに、電気ショックを
あた ただ うご もど きかい
与え、正しい動きに戻すための機械で
す。

