



令和8年9月1日
県立氷上特別支援学校
保健室



暑い日が続いていますね。身体からだの調子ちょうしはどうですか？身体からだは暑さあつに慣なれていますか？
まだまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症ねっちゅうしょうには十分注意じゅうぶんちゅういをしましょう！
熱中症予防ねっちゅうしょうよぼうの基本きほんは、規則正しい生活きそくただいをすることです。規則正しい生活きそくただいをしつつ、
日中にちちゅうはしっかり水分すいぶんをとり、元気げんきに過すごしてほしいと思います。



ただ 正しい生活リズムをつくっていこう

夏休みなつやすが終わり、2学期おが始まりました。皆さん、夏休みは元気がっきに、楽しく過はじすごすことができましたか？
夏休み中なつやすも、規則正しい生活ちゅうをすることができましたか？少し夜寝るきそくただのが遅せいかつくなっていた人、朝も遅くすこまで寝てしまっよるて、朝ごはんを食ねべなかつた人、ゲームや動画みばかり見て、あまり身体を動からだかさず過うごした人などいるかもしれませんね。今から、少しずつで良いので、早寝早起はやねはやおき朝ごはんあさと規則正しい生活きそくただいにせいかつ戻もどしていきましょう。2学期も楽しく過がっきごしまししょうね！

あさ 朝ごはんを、しっかり食べる



はや お 早く起きて、
たいよう ひかり あ 太陽の光を浴びる



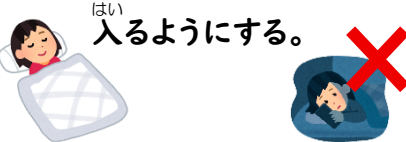
せいかつ わ 生活リズムの“輪”をつくろう！



ゲームやスマホを
ずっと使うのではなく、
てきと からだ うご 適度に身体を動かす。



ひかり
スマホなどの光は、
ね まえ み 寝る前には見ないようにし、
き 決めた時間じかんに布団ふとんに
はい 入るようにする。



けがの手当ての仕方を知ろう

9月9日は、救急の日と言われています。皆さんは、毎日元気に過ごしていますが、たまには風邪を引いたり、けがをしたりすることもありますよね。

ここでは、4つのけがの手当ての仕方をお知らせします。学校でも「遊んでいて転んだ」と保健室に来られることもあります。素晴らしいことに、ほとんどの皆さんは、下で紹介していますが、傷口を流水で流して、土等がついていない状態で、保健室に来てくれます。

1人でいるときに、けがをしてしまうこともあります。けがの手当ての仕方を知っておいてください！

すり傷

転んでしまった…

これをしよう



傷口を、流水できれいに洗い流しましょう！
必要があれば、ばんそうこうを貼るなど、清潔を保ってください。

切り傷

指を切ってしまった…

これをしよう



清潔なガーゼなどで、傷口を押さえましょう。
出血部位は、心臓より高い位置にすると、血が止まりやすいですよ！

やけど

やけどをした…

これをしよう



すぐに、流水で冷やしましょう！
また、水ぶくれができて、つぶさないようにしましょう。

打撲・捻挫

足を痛めてしまった…

これをしよう



固定し、無理に動かさないようにしましょう。
足を少し高くあげて、冷やすのも良いですね！