



ほけんだより 9月号

令和3年9月6日
姫路しらさぎ特別支援学校 保健室

夏休みが終わり学校が始まりました。「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」、秋は過ごしやすい季節です。生活リズムを整えて、元気に楽しく過ごしましょう！

夏休みモードから学校モードへ 生活リズムを整えよう

寝る	起きる	身支度	朝ご飯	トイレ	家を出る	学校に着く
時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分

生活リズムを整えるには 早ね早おき朝ごはん



体の力「自然治癒力」とは

私達が生まれながらにもっている、けがや病気を治す力や仕組みを「自然治癒力」といいます。転んで膝をすりむいても熱っぽいと感じても、治って元気になるのはこの力のおかげです。

また、けがや病気で薬を飲んだり手術を受けたりする時もどのくらいの自然治癒力を持っているかで治り方が違ってきます。

きちんとした生活習慣「食事」「睡眠（休養）」「運動」を日頃から続けることが、自然治癒力を高めることとなり病気やけがの予防だけでなく、早く治すことにもつながります。



これまで以上に感染症に注意しよう

① 「密集」を回避しよう

できるだけ、人との間隔を2m（最低1m）空けましょう。

② マスクをしよう

ただし、熱中症の危険がある時はマスクを外し

十分な距離をとって、会話を控えましょう。



③ 手洗いをしよう

手洗いの6つのタイミング

外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



給食（昼食）の前



掃除の後



トイレの後



共有のものを触ったとき



登校したら手を洗おう

④ 顔を触らないようにしましょう

顔にはウイルスがついているかもしれません!!



けが・事故を予防しよう

1学期、けがをしませんでしたか？けがは程度や部位によっては長い間治療をしなければならなくなったり、命に関わったりすることもあります。

<1学期「保健室利用状況」より>

多かった「けがの種類」ランキング

- 1位 すり傷
- 2位 打撲
- 3位 皮むけ



けがが多かった「場所」

教室、学校の外、中庭、体育館

「学校の外」では岩やガラスなどによるけが、自転車やスクーターに乗っている最中のけがもありました。「中庭」にはすべり台やブランコ、シーソーがあります。ハサミ、カッター、ノコギリなどを使う時も注意が必要です。けがに十分気をつけて、精一杯学習や遊びに励んでほしいと思います。

まいにちチェック けがにつながるポイント

<p>口睡眠不足はないですか？</p>	<p>口朝ごはんをぬいていませんか？</p>	<p>口暑さによる疲れはないですか？</p>
<p>口服がゆるい／きつい感じはないですか？</p>	<p>口手・足の爪はのびていませんか？</p>	<p>口靴のひもはゆるんでいませんか？</p>

救急処置ミニクイズ どちらが正解？

<p>Q1. すりむいた時、最初にすることは？</p> <p>① 水道水で傷を洗い流す ② 傷に絆創膏を貼る</p>	
<p>Q2. つき指をした時の処置は？</p> <p>① 温めてひっぱる ② 冷やして動かさないようにする</p>	
<p>Q3. 頭に「こぶ」ができた時の処置は？</p> <p>① 冷たいタオルを当てる ② 温かいタオルを当てる</p>	
<p>Q4. 足がつってしまった時の処置は</p> <p>① 冷やしながらかたく ② 温めながらマッサージする</p>	

答え：Q1…① Q2…② Q3…① Q4…②

アイシングで使う氷 「温度」は大丈夫？

表面が溶けかけた氷が適温です。氷を一度水に通すか、袋の中に少し水を加えるとよいです。霜がついている氷や指にくっつくような氷は温度が低すぎて凍傷のおそれがあるので注意しましょう。



<保護者の皆様へ>

いつも色々ありがとうございます。夏休み中お子様とご家族の皆様は、お元気で過ごされましたでしょうか？お子様が大きなけがや体調不良をされた場合は担任までお知らせください。また、健康診断後の受診がお済みでしたら「受診結果報告書」を担任までご提出ください。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

