

R5.9.1 福井南 特別支援学校 保健室

なつやす ^あ 夏休みが明け、いよいよ ^{がっき} ^{はじ} 2学期が始まりました。
 9月は学校行事が盛りだくさんです。
 はや ^{がっこう} ^き ^か 早めに学校モードに切り替えて、^{こんげつ} ^{げんき} ^す 今月も元気に過ごしましょう。

^が ^つ ^ほ ^{けん} ^も ^く ^ひ ^{ょう}
9月の保健目標
^き ^そ ^く ^た ^だ ^せ ^い ^か ^つ
規則正しい生活をしよう

^が ^っ ^こ ^う ^き ^か ^き ^そ ^く ^た ^だ ^せ ^い ^か ^つ ^お ^く
 学校モードに切り替えて規則正しい生活を送ることは、メリットがたくさん。
^{たい} ^ち ^{ょう} ^{あん} ^{てい} ^じ ^ゆ ^ぎ ^{ょう} ^ち ^{ゅう} ^し ^{ゅう} ^ち ^{ゅう} ^り ^ょ ^く ^{めん} ^え ^き ^り ^ょ ^く
 ・体調が安定する ・授業中の集中力アップ ・免疫力アップ …
^き ^{ょう} ^{やす} ^き ^か ^き ^か ^え ^ら ^れ ^な ^か ^つ ^た ^あ ^ひ ^と ^あ ^{した} ^あ ^さ ^し ^{ゅう} ^{かん}
 今日は休みモードから切り替えられなかった人も、明日から朝の習慣にシフトして
^げ ^つ ^よ ^う ^び ^げ ^ん ^き ^と ^う ^こ ^う ^い ^し ^き
 月曜日から元気に登校できるように意識してみよう！

^{やす} ^が ^つ ^こ ^う
休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



^あ ^さ ^ぶ ^ん ^は ^や
 まずは朝 10分早く
 おきてみる



^あ ^さ
 朝、バタバタしないよう
^ま ^え ^ひ ^じ ^ゆ ^ん ^び
 前の日に準備しておく

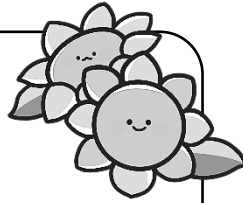


^ち ^{ょう} ^し ^ょ ^く ^ご ^で
 朝食後は出なくても
^べ ^ん ^ざ
 便座にすわってみる



^す ^い ^み ^ん ^じ ^{かん} ^{だい} ^じ
 睡眠時間は大事
^よ ^る ^は ^や ^ね
 夜は早く寝る

が づ ほ けんぎょう じ
9月の保健行事



1(金)~8(金)	て であら しゅうかん 手洗い週間	
4(月)~12(月)	そくてい 身体測定	かくがく ぶ 各学部
22(金)	なつやす あ けんしん 夏休み明け検診	こうとう ぶ 高等部
26(火)	なつやす あ けんしん 夏休み明け検診	しょうちゅうがく ぶ 小 中学部

おうちの方へ 保健室での傷の手当てについて

日頃から本校の保健活動にご協力いただきありがとうございます。
9月9日は「救急の日」なので、今回は普段保健室で行っている傷の手
当てについてお伝えします。

○ 流水などで傷口を洗い流す

お子様が傷で来室した際、まず異物や細菌を除去するために、流
水や生理食塩水などで傷口を洗い流しています。

○ 擦り傷にはワセリン塗布、出血にはカットバン

洗い流した後傷口を観察し、薄皮がめくれているような擦り傷の
場合には、傷口を保護しひりひりするのを抑えるために白色ワセリ
ンを塗っています。まだ血が止まっていない場合には、カットバンや
ガーゼで保護・固定し、傷口を止血したり血液が他の場所に付着す
るのを防いだりしています。

保健室でカットバンを貼る際には、お子様方に①手を洗う際、入
浴する際に外すこと、②止血したらカットバンは不要であることを
伝えています。

お子様たちが自分でも手当てができるよう保健室でも継続して声
掛けを行っていきますので、よろしく願いいたします。

こんなとき、どうする？

あな う じ ぶん
穴埋め 自分でできる 応急処置

イラストのヒントを見て、〇〇〇に平仮名を入れてみよう！

1 グラウンドで転んで傷口に砂が付いたら？

きずぐち みず
▶ 傷口を水でよく〇〇〇。



2 授業中に鼻血が出たら？

じゅぎょうちゅう はなぢ で
▶ 〇〇を向いて鼻を〇〇〇。



3 走っていて足を挫いてしまったら？

あし うご あんせい
▶ 足を動かさず安静にして、

いた ばしょ こおりみず
痛い場所を氷水でよく〇〇〇。

