

ほけんだより 9 月号



くわな特別支援学校
保健室

2学期が始まりました。夏休みは、元気に楽しく過ごすことができましたか？
2学期は、宿泊行事やくわとくまつりなど、たくさんの行事があります。行事を楽しむためには、健康な体づくりがとても大切です。早いうちに、学校がある日の生活リズムに戻していきましょう。

9月の保健目標 けがを予防しよう



周りをよく見て行動しよう

友達や物に当たらないように
気をつけよう！



爪を短く切っておこう

自分だけでなく、他の人も傷つけないためにも、爪を短くしておくことが大切！



運動の前に準備体操をしよう

筋肉や関節が動かしやすくなり、
ひねったり転んだりしにくくなるよ！



ろうかや階段は歩こう

人や物にぶつかったり、すべったり
しないように、学校内では歩こう！

もしもの時、どうする？ けがの手当クイズ！

1. 鼻血が出た時の 正しい姿勢はどれ？

- ① 上を向く
- ② 横になる
- ③ 少し下を向く



2. 転んでひざをすりむいた時、 まずすることは？

- ① 砂をはらって
そのままにする
- ② 水で傷をやさしく洗う
- ③ ばんそうこうを重ねて貼る



3. やけどをした時、 まずすることは？

- ① すぐに水道の水で冷やす
- ② すぐにお湯で温める
- ③ タオルで強くこする



4. 紙で指を切って血が 止まらない時、どうする？

- ① 水をかけ続ける
- ② きれいなガーゼなどで押さえる
- ③ 傷口を心臓より低くする



5. 足をひねってしまった 時に、まずすることは？

- ① 温める
- ② 冷やして動かさない
- ③ 何度も動かして動きを確かめる



6. 虫に刺されたところが かゆい時に、まずすることは？

- ① 刺されたところを冷やす
- ② かき続ける
- ③ お湯をかける



正解

- 1 問目→③ 鼻血が出たら、少し下を向いて、両方の鼻をぎゅっとおさえよう。
- 2 問目→② 傷口についた汚れやばい菌を、きれいな水で洗い流すことが大切！
- 3 問目→① 痛みをやわらげ、腫れをおさえるために、すぐに水道から出る水で冷やそう。
- 4 問目→② 清潔なガーゼなどでおさえて血を止めよう。
- 5 問目→② ひねってしまったときは、なるべく動かさずに冷やすようにしよう。
- 6 問目→① かゆみをおさえるためには、冷やすことが大切！



ちょうどよい冷たさの水がずっと出続けるため

9月の保健行事

日にち	内容	対象	注意事項
9/2 (水)	身体測定・ EC (エチケット チェック)	高等部	・手足の爪を短く切っておきましょう。 ・髪が長い人は、頭の上や後ろでは結ばず、横で結ぶなど工夫をしましょう。
9/3 (木)		中学部	
9/4 (金)		小学部	
9/10 (木)	行事前健康診断 (宿泊学習・修学旅行)	小学部6年生 中学部3年生 高等部1年生	【保護者の方へ】 この日に欠席された場合は、各自で主治医に確認をとり、連絡帳にて参加の可否や注意事項などをお知らせください。

9月1日は防災の日

～もしもの時のために、備えよう！～

地震や台風などの災害は、いつ・どこで起こるか分かりません。
もしもの時にどう行動すべきか、この機会に考えてみましょう。



1. 事前に家族で確認しておこう！

【確認すべきポイント】

- ・家の中で一番安全、危険なところはどこか
- ・避難場所はどこか
- ・安全な避難ルートの確認
- ・災害時の連絡方法
- ・非常時に何を持ち出すか

2. 災害用伝言ダイヤル「171」を知ろう！

地震などの大きな災害時には、電話が繋がりにくくなることがあります。
そんな時に、家族へ「私は無事です」という伝言を残したり、家族の伝言を聞いたりできるのが、災害用伝言ダイヤル「171」です。

参考：防災みえ.jpホームページ ぐらしの防災 日ごろの心構え

災害用伝言ダイヤル171

1 1 7 1 をダイヤルする

2 録音は1 再生は2

3 連絡を取りたい電話番号

4 1 を押して 録音 or 再生

メッセージの録音方法

30秒以内に「あいたいよ」で録音！

- あ あなたの名前は？(フルネームで)
- い 今いる場所はどこ？
- た 誰と一緒にいる？
- い 痛いところはある？(ケガや体調)
- よ 予告(次回の連絡・次の予定)

9 を押して終了

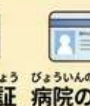
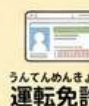
防災バッグに入れておこう！

いつ起こるか分からない災害にそなえて、準備しておきましょう！

- | | | | | |
|----------|-------------|--------------|-------------|----------------------|
| 1 水 | 2 非常食 | 3 下着・着替え | 4 ブランケット | 5 懐中電灯
※手動充電式が便利！ |
| 6 携帯トイレ | 7 救急セット | 8 マスク | 9 ウェットティッシュ | 10 モバイルバッテリー |
| 11 ビニール袋 | 12 常備薬・お薬手帳 | 13 歯ブラシ・歯磨き粉 | 14 タオル | 15 使い捨てカイロ |

家族と確認しよう！

いっしょに持ち出そう！



★ みんな同じではありません。
薬や医療機器など、
自分に必要なものも準備しておきましょう。

定期的に中身を
チェックしよう！