

保健だより



ココから



令和4年9月1日 No.6
相馬支援学校保健室

2学期のスタートです！夏休みモードから学校モードへ、スイッチのきりかえはできていますか？

まだダメだという人は、「早寝、早起き、朝ごはん」を意識して、早く学校モードにきりかえてくださいね。

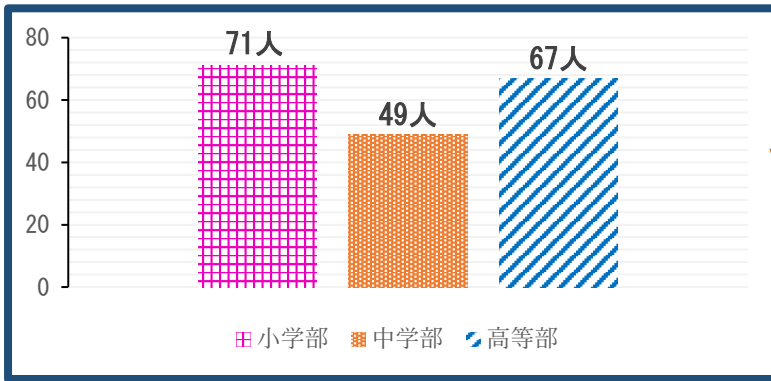


9月の保健目標

ケガをしないように生活しよう



1学期にケガで保健室を利用した人



全体で 187 人でした。
保健室前に、どのようなケガが多かったのかランキングを掲示するので確認してみてくださいね。



夏休み明けは疲れが出やすく、ぼんやりしている時にケガをしやすくなります。ケガを予防するためには、「準備運動」をして体を慣らすことと、「十分な睡眠」を取って疲れを溜めないことが大切です。

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした

【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたから転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。



が づ きゅうきゅう ぼうさい ひ
9月は救急・防災の日



が づ にち ぼうさい ひ が づ にち きゅうきゅう ひ
9月1日は「防災の日」で9月9日は「救急の日」

わたし すうねん すいがい じしん ひがひ
です。私たちは、ここ数年、水害や地震の被害にあつて

きました。「備えあれば憂いなし」ということわざにもあ

ひじょうしょく きゅうきゅうばこ ぼうさい げんさい かくにん
るように、非常食や救急箱、防災、減災グッズの確認

ひなんばしょ かくにん
と避難場所の確認をしておきましょう。



かくにん
確認してみよう！

つうがくろ がっこう なか
通学路や学校の中



非常口

(ひじょうぐち)



これ、
どこにある？



AED

(えいいでい)



公衆電話

(こうしゅうでんわ)



そうましえんがっこう えいいでい ほけんしつ こうしゅうでんわ かず すくな
相馬支援学校のAEDは保健室にあります。公衆電話は数が少なくなっていますが、いざと

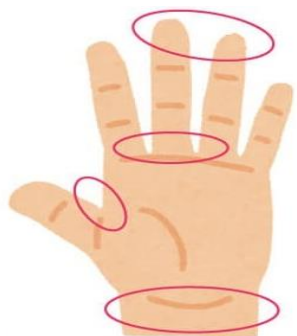
いうときには便利なものなので、家の近くや通学路の公衆電話がある場所と使い方をおぼえて
べんり いえ ちか つうがくろ こうしゅうでんわ ばしょ つか かた
おきましょう。

てあら ただ
あなたの手洗い、正しくできていますか？

しんがた かんせんしゅう いま てあしくちびょう りゅうこう ことし ふゆ
新型コロナウイルス感染症は、まだまだおさまりません。今、「手足口病」も流行しています。今年の冬
はインフルエンザも心配です。2学期の始まりに、もう一度自分の手洗いが正しくできているかどうかを
しんばい がつき はじ いちどじぶん てあら ただ
確認しましょう。

ポイントは ①せっけんを使う ②時間(15秒から20秒) ③タイミング(トイレの後、食事の前など)

- 指先や爪のあいだ
- 指のあいだ
- 親指のまわり
- 手首
- 手のしわ



洗いのこしに注意

左のイラストは、洗いのこしの多いところ
です。水でササッと流すくらいでは洗え
ないところなので、3つのポイントを守っ
て、ていねいに洗ってくださいね。
ひとりひとりが注意することが大切です！