

ほけんだより 9月



令和5年9月1日(金)
京都府立井手やまぶき支援学校
保健室

長い夏休みが終わり、新学期が始まって少し経ちました。生活リズムの変化で心身のだるさや疲れが出てくる時期かもしれません。少しずつ生活リズムを整え、元気に2学期を過ごせるようにしましょう。

また、9月になってもまだまだ暑い日は続きそうです。水分補給や衣服の調節を忘れず、体調管理に気をつけましょう。

神経科の医師による健康相談を
毎学期2回程度実施します。
御希望の方は、担任までお知らせください。

- 9月の保健行事**
- 1日(金) 発育測定【小学部全員】
 - 12日(火) こころの相談【希望者】
 - 25日(月) 修学旅行前内科相談【中学部3年生・高等部2年生】
 - 26日(火) 整形外科相談【対象者】

1学期の保健室利用状況

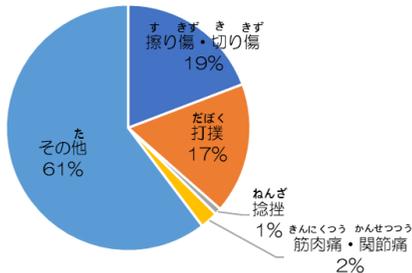
外科的理由 (ケガなど)

小学部	195回
中学部	94回
高等部	54回

内科的理由 (健康観察・体調不良など)

小学部	91回
中学部	91回
高等部	168回

1学期保健室来室理由 (外科的理由)



1学期の保健室来室人数は昨年の来室人数と比較して増加していましたが、大きなケガはありませんでしたが、すり傷・切り傷や打撲などの理由での来室が多かったです。



9月の保健目標 怪我の予防と応急処置について知ろう



9月9日は「救急の日」です



小さなケガでも早めに対応・処置することが重要です。いざというときに落ち着いて行動するために応急手当の方法を知っておきましょう。

できるよになろう 応急手当

- 打撲・ねんざ**: 冷やして安静にする
- すり傷**: 傷口の砂や泥を水で洗う
- 切り傷**: 傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる
- やけど**: 痛みがなくなるまで、流水で冷やす

ケガをしやすいのは
なんなとき?!

- 慌てているとき**: 周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。
- 油断しているとき**: 「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。
- 疲れているとき**: 前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。