



ほけんだより 9月



南山城支援学校
保健部 No.7

[保健目標]

けがの予防と応急処置

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足

急いでいる



けがの予防

- ・睡眠、食事はしっかりとる!
- ・運動前と運動後のストレッチ
- ・使う道具の準備、チェック



応急 〇×クイズ?

次の応急手当は正しい? それともまちがっている?
〇か×かで答えてね。

Q1

すりきずには、
すぐに絆創膏を
貼る。



ほかにも

Q2

鼻血が出たら、
上を向く。



〇。打撲や捻挫は
すぐに冷やそう



Q3

つきびをした
ら、動かさず
によく冷やす。



こたえ

- 1... ×
(水道水でよく洗います)
- 2... ×
(上を向き、
小鼻を強くつまみます)
- 3... ○
(無理にひっぱって
のびすのはダメです)

空をながめてみよう

最近、空をながめたことがありますか? まだまだ暑さが続く9月ですが、空を見ると「いわし雲」や「さば雲」、「ひつじ雲」など、「秋の雲」が現れはじめます。これらの「秋の雲」は、低気圧や前線が近づいているときに現れやすいため、2～3日のうちに雨が降りやすいと言われています。逆に、夕日がきれいな場合、翌日は晴れるそうです。

空をながめて、天気を予想してみるのも、おもしろそうですね!



9月9日は救急の日

9月1日は防災の日

[学校のAEDの場所]
保健室・男子休養室



火災、地震、台風、火山、雪崩、風水害(洪水、土砂災害、高潮等)等の自然災害等いろいろな災害があります。

台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

外に出ないようにする



強風や飛来物でけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。

9月の保健行事予定

- 1日(月) 発育測定(高等部)
- 2日(火) 発育測定(小学部)
- 3日(水) 発育測定(中学部)
- 8日(月) 運動器健康診断(高等部)
- 30日(火) 修学旅行前健康診断
(中学部3年生・高等部2年生)



※学校にいるときは、近くの先生を呼びましょう。