

ほけんだより 8・9月号



向日が丘支援学校
保健室
令和7年8月26日

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。皆さんはどのような夏休みを過ごしましたか？普段なかなかできない体験をしたり、ゆったりとした時間を過ごして、心身をリフレッシュさせたり、夏休みの思い出をたくさん聞かせてください。長期休み明けは生活リズムが崩れがちで、心身共に不調や疲れがでてくる場合があります。生活リズムを整えて、元気に2学期を過ごせるようにしましょう。また、今後も暑い日が続きます。引き続き、熱中症に注意しましょう。

～9月の保健行事予定～

- 8月 28日 (木) 発育測定 (高等部)
29日 (金) 発育測定 (中学部)
9月 1日 (月) 発育測定 (小学部9～18組)
2日 (火) 発育測定 (小学部1～8組)
9日 (火) 内科検診 (中学部、高等部)
16日 (火) 内科検診 (小学部)

2学期最初の発育測定なので、身長も測ります。ポニーテール等、頭の高い位置で髪をくるのは控えてください。



生活リズムを整えよう

夏休み中、生活リズムが乱れ、心身に不調がでていませんか？下のチェックリストで一日の生活や体調を振り返ってみてください。

- ☐ 朝起きられない
- ☐ 朝ごはんを食べていない
- ☐ 食事の時間が決まっていない
- ☐ 夜遅くまでテレビを見たり、ゲームをしたりしている

- ☐ 夜寝る時間が日によって違う
- ☐ 疲れやすい、体がだるい
- ☐ 食欲がない
- ☐ 集中力が続かない
- ☐ 夜眠れない、昼眠くなる

当てはまる項目が多いほど
要注意です

抜け出せ！夏休みモード



9月1日は防災の日



災害はいつ起こるか分かりません。もしもの時に冷静に行動できるように、日頃から防災についての意識を持ち、今できることから始めてみましょう。



非常用持ち出し袋
を用意する



避難場所を確認する



避難訓練をする



みなさんは、病気やけがの手当ての仕方を知っていますか？また、けがをしないように気をつけていることはありますか？この機会に、けがの防止や手当ての仕方について考えてみましょう。



けがの多いタイミング



本校のAEDは1階中央の
階段横、3、4、5階職員室横
に設置しています。



慌てているとき



油断しているとき



疲れているとき

けがの
応急手当

だばく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

Rest 安静 患部を動かさない	Ice 冷却 タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす 冷やしすぎに注意。 冷却・休憩を交互に
Compression 圧迫 適度に圧迫する 圧迫すぎに注意。 指先の色が変っていないかチェックしましょう	Elevation 挙上 心臓より高い位置に上げる 腫れや痛みを軽減するための応急手当です

症状が続く場合や程度が酷い場合は医療機関へ！

すり傷・切り傷 など

感染予防が大切です

☐ しっかりと砂を洗い流す
きれいに洗えれば消毒は必要ありません

☐ 傷口をガーゼなどで保護する

洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、
痛みが治まらないときは医療機関へ！