

ほけんだより



R5.9.1 国府支援学校 保健室

とても長い夏休みでしたね。みなさんは、体調を崩すことなく元気に過ごすことができましたでしょうか？夏休みは終わりましたが、暑い日がまだまだ続くことが予想されます。また、後期は、学校祭や遠足、修学旅行など楽しい行事がたくさんあります。睡眠と栄養をしっかり取って、健康な体を作り、後期も健やかに過ごしていきましょう。

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる

9月の予定



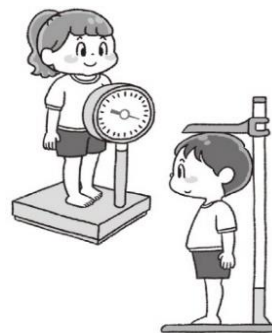
発育測定スケジュール

保健室で身長と体重を測ります。

9/1 (金) …高等部

9/4 (月) …中学部

9/5 (火) …小学部



けがの予防と手当について考えてみよう！

タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け！

一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち？ それはなぜ？

ケース1
運動場で転んでケガをした

Aさん: 傷口を水で洗った。
Bくん: そのままにした。

早く治ったのは Aさんだ！
砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2
熱いフライパンを触ってやけどした

Cさん: 水道水で5分以上冷やした。
Dくん: 氷で5分以上冷やした。

早く治ったのは Cさんだ！
氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

ケース3
校庭でサッカーをしていてぶつかった

Eさん: 動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。
Fくん: 無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。

早く治ったのは Fくんだ！
無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE)を覚えておこう。

ケガをしやすいのは、こんなとき！

- 慌てているとき: 周囲の状況を落ち着いてみられるように、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。