

# ほけんだより

令和7年9月 医王特別支援学校 保健室



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。長いようであつという間の夏休みでしたね。夏休み中も生活リズムを意識しながら、リラックスした時間を過ごせましたか？

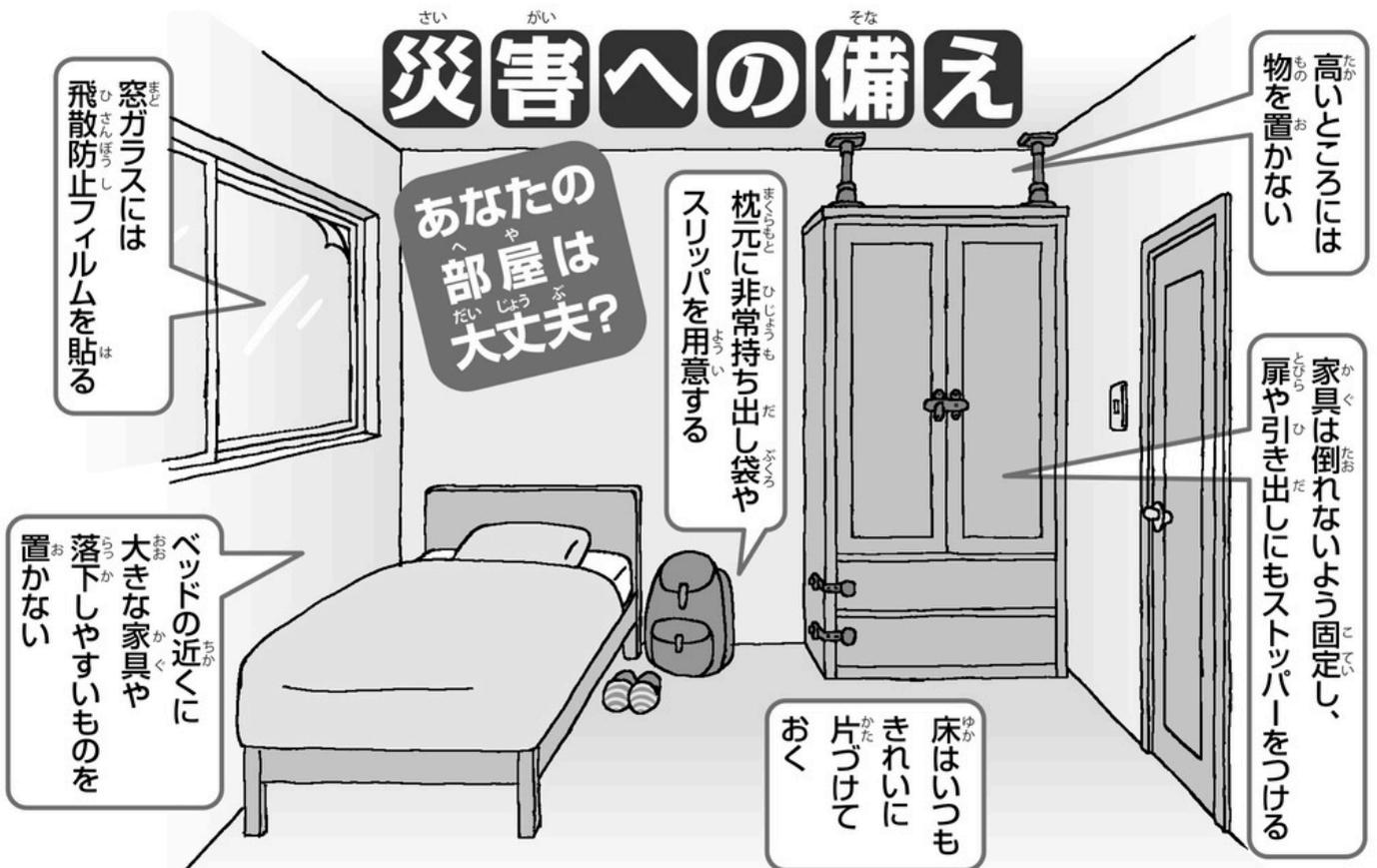
9月はだんだん朝の気温が下がり、朝晩と日中の気温差が大きくなります。気温の変化や自分の体調に合わせて、工夫しながら過ごしていきましょう。まだまだ暑さはつづきますが、徐々に秋が始まります。「読書の秋」や「芸術の秋」、「スポーツの秋」など、自分に合った秋が見つけれたら良いですね。



## 9月1日は防災の日！

地震などの災害はいつ起こるか分かりません。また、家族と一緒にいる時だけでなく、別々の場所にいる時に起こる可能性もあります。

もしもの時のために必要なものを用意したり、家族と防災グッズや避難場所を確認することも大切です。この機会に、家具の置き方や倒れないような工夫について見直してみましょう。



# 9月9日は<sup>きゅうきゅう</sup>救急の日！

## こんなとき、あなたはどうする？！



**1** 道でころんでしまい、  
すり傷<sup>きず</sup>ができて砂だらけに！

☞ 水道の水でよごれを洗いながしてから、ばんそうこうをはろう。よごれを洗ってきれいにするので、傷のなおりも早くなります。

**2** 顔にボールがあたってしまい、  
鼻血<sup>はなぢ</sup>が出た！

☞ すわって少し下を向き、小鼻<sup>こばな</sup>を強くつまむことが大切。いきなりティッシュを鼻の穴<sup>あな</sup>につめると、鼻の中の血管<sup>けっかん</sup>が傷つくことがあります。



**3** ボールを取りそこねてしまい、  
つき指した！

☞ 指を動かさずによく冷やすことが大切。冷やすことで、痛みやはれが和らぎます。無理に指をひっぱってのばすのはダメです。

**4** がんばって走っていたら、  
足がつってしまった！

☞ 手でマッサージしながら、少しずつ足をのばしてみよう。痛みをがまんして無理やりのばすのはダメです。



**5** 熱いものをさわってしまい、  
やけどをした！

☞ すぐに流水で冷やすことが大切。水ぶくれはやぶかないようにしましょう。

学校だけでなく、家や外でもけがをすることがあります。  
すばやく正しい手当をすることで、けがの悪化を防ぐことができますよ。