

ほけんだより🐇9月

医王特別支援学校

保健室

2026年9月



日中は暑い日が続いていますが、日が沈むのも早くなり、夏の終わりをを感じる季節になりましたね。

長いようであっという間の夏休みが終わり、今日から2学期がスタートしました。無理をせず、疲れた時は休憩しながら、自分なりのペースで少しずつ、そして楽しく過ごしていきましょう。夏から秋へと、季節が少しずつ移り変わっていきます。「読書の秋」や「芸術の秋」など、自分に合った秋がみつけれたら良いですね。

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

空をながめてみよう

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。また、セミの声が少しずつ減り、コオロギなどの秋の虫の声が聞こえてきたり、夏の風よりもさらっとした涼しい空気や草木のにおいがしたりと、少しずつ秋を感じることができます。目からだけでなく、耳や鼻などからも季節の変化を感じられるのはとてもワクワクします。自然や季節を感じて、気分転換もしながら、2学期を過ごしていきたいですね😊



救急の日 9月9日は、「救急の日」



「99」は（きゅうきゅう）と読めることから、9月9日は「救急の日」とされています。「救急の日」とは、救急について知ろう！という日です。

こんなときどうしたらよいかな？



はなち

鼻血がでたとき

- 鼻をつまんで下を向く。
（上を向くと血を飲み込んでしまうことがあるため）
- なかなか止まらない時は、冷やす。

すりきずができたとき

- 傷口を水で洗う。
（水をつけるだけでなく、しっかりと洗い流す）
- 血が止まらない場合は、ハンカチなどで、傷口をおさえて血を止める。



すりきず



やけど

やけどをしたとき

- すぐに水で冷やす
- 水ぶくれはやぶらない

つきゆびをしたとき

- すぐに水か保冷剤や氷で冷やす（冷やすことで腫れがおさまったり、痛みもやわらぐよ！）



ゆび
つき指