

※おうちの人と一緒に読みましょう。

ほけんだより



令和6年9月6日
 県立村上特別支援学校
 第5号

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今年の夏も暑かったですね。みなさんは元気に過ごせましたか？9月に入ってもまだまだ暑い日が続いています。引き続き、熱中症にならないように予防しながら、元気に楽しく学校生活を送りましょう！2学期は修学旅行や校外学習、かがやき祭などの楽しい行事がたくさんあります。たくさんの行事を思いっきり楽しめるように、毎日の健康管理に努めましょう。

【～生活リズムを学校モードに&熱中症予防のために～】

しっかり朝ごはん！



早く寝て、
十分な睡眠！



水分補給！



こまめに休憩！



自分で
できる
ことは

きゅうきゅう しよちクイズ



A すりきず
 校庭で走っているときにころんだ！

- ①水道で砂やどろを洗い流す
- ②すぐにばんそうこうをはる
- ③そのまま保健室で先生に見せる

B さしきず・きりきず
 ぬい針が手にささって血が出た！

- ①風を送って傷口をかわかす
- ②きれいなハンカチでおさえる
- ③友だちに見てもらおう

C 鼻血
 友だちとぶつかったときに鼻血が出た！

- ①上を向いて首の後ろをたたく
- ②血がたれないよう走って保健室に行く
- ③顔を少し下に向けてすわり、鼻をつまむ

D つき指
 ボールが指先にあたった！

- ①指を引っぱる
- ②動かしながらあたためる
- ③なるべく動かさずに冷やす

E やけど
 料理をしていてお湯が手にかかった！

- ①流水で冷やし続ける
- ②ためた水で冷やし続ける
- ③保冷剤で冷やす

F 虫さされ
 下校中にハチにさされた！

- ①水だけで洗って冷やす
- ②石けんで洗って冷やす
- ③石けんで洗ってあたためる

保健室に来る前に自分でできる手当てをすると、傷がなおりやすかったりきれいになおったりするよ！クイズにチャレンジして、自分でもできる手当てをおぼえよう！

【こたえ】A--① B--② C--③ D--③ E--① F--②

～保護者の方へのお願い～

- 1学期に「治療のお知らせ」をもらい、夏休み中に病院受診をした方は、学校への提出をお願いします。未受診の方は、早めの受診をお勧めします。
- 夏休み中に常時服用している薬の処方内容が変更になりましたら、「お薬説明書」の提出をお願いします。

