

※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指を引っばる  
 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。

