



ほけんだより

令和6年9月2日
伊勢崎特別支援学校
ほけんしつ

いよいよ、2学期がスタートしましたね。今年はいつよりも少し長い夏休みでした。みなさんは、どんな夏休みでしたか？心に残る夏休みの思い出ができていたら嬉しいです。

2学期は、運動会や学校の外での学習もたくさんあります。生活リズムを整えて、2学期も楽しく元気に乗り越えていきたいですね！

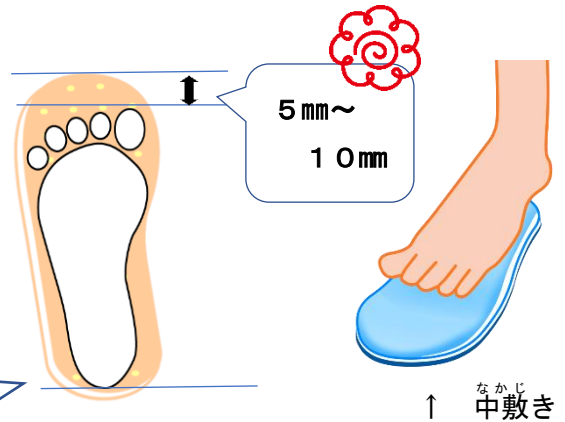
もうすぐ運動会！「くつ」が合っているか確認しよう。

9月末の運動会に向けて、運動会の練習が始まります。サイズの合わない靴を履いていると、ケガをしたり、足のトラブルの原因になります。この機会に、靴のサイズがちょうど良いか、確認してみてください。

～サイズの確認～

- ① 普段履いている靴の「中敷き」を取り出します。
- ② 「中敷き」のかかとの部分に足のかかとをぴったりと合わせます。
- ③ 親指から中敷きの端までが5mm～10mmくらいあればちょうど良いサイズです。

かかとを合わせる



～どんな「くつ」がいいのかな？～

足にフィットしている

すきまがない方が
足がぐらつきにくい

靴底が足に合わせて曲がる

靴底が指のつけ根部分で
しっかり曲がる靴が
おすすめ

つま先が上に反っている

低学年の人や、すり足で転び
やすい人におすすめ

※装具を使っている人やリハビリに行っている人は、担当の先生や理学療法士の先生に相談してみましょう。

非常時のお薬・座薬のある方、お持ちください。



新学期が始まりましたので、「非常時薬」や「座薬」等を学校に預ける必要のある方は、早めに提出してください。また、これまで学校に薬等を預けてはいなかった方も、2学期から預けることができます。書類等をお渡ししますので、ご希望の方は担任までご相談ください。「非常時薬」につきましては、入学説明会の書類にも入っていますので、そちらを使っていたいただいても構いません。

おうきゅうてあて 応急手当、どうやる？

9月9日(月)は「救急の日」です。ケガをしたとき、学校なら「ほけんしつ」で手当をしますね。でも「ほけんしつ」がないところケガをしたらどうしましょう？下のめいろをクリアして、応急手当をマスターしよう。

スタート!!



鼻血が出たときの応急手当は？



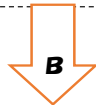
- A : 下を向く
- B : 上を向く



すりむいたときの応急手当は？



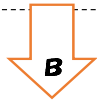
- A : すぐにばんそうこうを貼る
- B : 水道水でよく洗う



やけどしたときの応急手当は？



- A : 水ぶくれができたなら、つぶす
- B : すぐ水で冷やす



目にゴミが入った時の
応急手当は？

- A : 水で洗い流す
- B : こすってとる



救急車の電話番号は？



- A : 110
- B : 119



ゴール!!

ケガをしたら、まずは近くの大人に伝えましょう。その後、一緒に応急手当をして、自分でも応急手当ができるようになります。いいですね。

