



ほけんだより

令和7年9月1日
伊勢崎特別支援学校
ほけんしつ

きょう 2学期がはじまりました。みなさんはどんななつやすみをすごしましたか？ お出かけをした人や家でゆっくり過ごした人など、それぞれ思い出に残るなつやすみをすごしていると嬉しいです。

2学期は校外学習や修学旅行など、たくさんの行事があります。なつやすみ中に生活リズムが乱れてしまった人は少しずつ学校の生活リズムに戻し、体調を整えていきましょう。

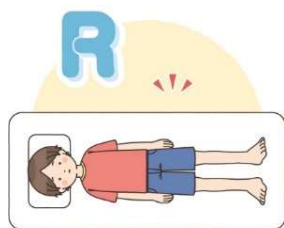
2学期も楽しい学校生活にしていきましょう。



～ 9月9日は救急(99)の日 ～

おうきゅうてあて きほん 応急手当の基本である「RICE(ライス)処置」を知っていますか？

「RICE処置」とは、ないしゅけつ は いた おき かいふく はや おうきゅうしよ ち まわ 人のためだけでなく、自分がケガをしたときにも使えるものなので覚えておけると安心ですね。



Rest (安静)

からだ やす むり うご 体を休めます。無理に動かしたり、もんだり、ひっぱったりしてはいけません。



Ice (冷却)

こおり い ぶくろ 氷を入れたビニール袋をタオルにくるみ、ケガをした部分にあてます。
15分ほど冷やして感覚がなくなったら外し、また痛みが出てきたら冷やすをくり返します。



Compression (圧迫)

ほうたい かる あっばく ま テープや包帯で軽く圧迫するように巻きます。



Elevation (挙上)

ぶぶん しんそう たか ケガをした部分を心臓より高くあげます。

RICE処置は受診するまでの応急処置です。痛みや腫れがひどい時は早めに受診をしましょう。

非常時のお薬・座薬・フコラムは

早めにご提出ください



新学期が始まりましたので、「非常時薬」や「座薬」、「フコラム」を学校に預ける人は、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人も、2学期から預けることができます。書類をお渡しますので、ご希望の方は担任までご相談ください。



熱中症に注意しましょう



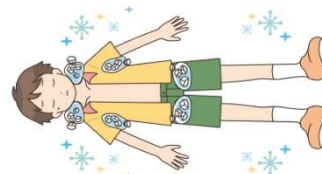
9月に入りましたが、暑い日が続いていますね。9月もまだまだ油断できず、熱中症にかかるリスクは高いので、熱中症について正しく理解し、注意をしましょう。

I：熱けいれん、熱失神



【症状】めまい、立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ など
→涼しい場所で水分・塩分補給しながらしっかり休息をとってください。

II：熱疲労



【症状】吐き気、頭痛、体がだるい、意識がなんとなくおかしい など
→衣服を緩め、首やわきの下、足のつけ根を冷やしましょう。また、水分・塩分補給もしましょう。

III：熱射病

【症状】意識がない、反応がおかしい、けいれん、まっすぐ歩けない、からだが熱い など
→すぐに救急車を呼んでください。患者をできるだけ涼しい場所へ移動させ、安静にさせます。
その後、首・わきの下・足のつけ根を冷やします。



脱水症のサインとは？

熱中症を予防するために、水分をとることは大切です。体内の水分量が足りている状態かを簡単にチェックする方法を2つ紹介しますので、ぜひやってみてください。

1、爪でチェックする方法

手の親指の爪を反対の指でつかみます。
つまんだ爪をはなした時に、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかもしれません。



2、尿でチェックする方法

正常な尿の色は、うすい黄色です。
ところが、体内の水分量が少なくなるにつれ尿の黄色は濃くなっていき、オレンジ色から黒っぽい茶色へと変化します。