ほけんだより

令和8年9月1日
伊勢崎特別支援学校
ほけんしつ

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校生活モードに切り替えられていますか？今年の夏も暑い日が続きました。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかもしれません。元気に学校生活が送れるように下の表にある内容を参考にして、工夫をしながら体調を整えていきましょう。

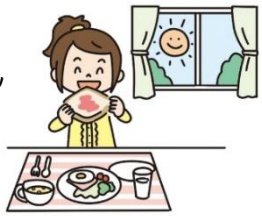


生活リズムを見直す

早寝早起き



朝ごはん



ぐっすり眠る



寝る前にスマホなどを見ない

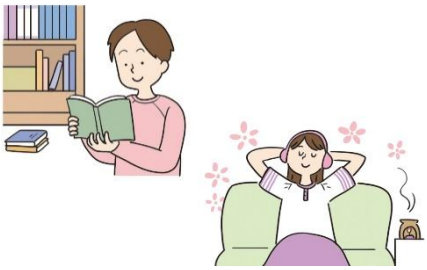
バランスのよい食事をとる



お風呂にゆっくり浸かる



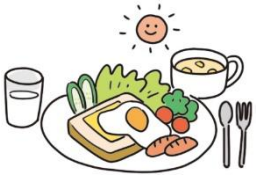
リラックスする時間をつくる



まだまだ暑い日が続きます・・・熱中症に注意！

ここに気を付けて！

- 睡眠をしっかりとる
- 朝ごはんを食べる
- こまめに水分をとる
- 運動するときは、ときどき休けいする
- 体調が悪いときは運動しない







災害時用のお薬・座薬・ブ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、「災害時用のお薬」や「座薬」、「ブコラム」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。書類をお渡ししますので、ご希望の方は担任までご相談ください。

9月9日は救急の日・・・自分でできる応急手当

学校以外でけがをしてしまったときのために、応急手当の仕方を知っておきましょう！

切り傷・すり傷



①傷口を流水できれいに洗う

②ハンカチやティッシュで傷口をおさえて止血する

鼻血



①座る

②下を向く

③小鼻をつまむ（5～10分くらい）



火傷



①流水で冷やす（20～30分）

②水ぶくれができているときはつぶさないようにする

打撲・捻挫・突き指





①すぐにRICE処置を行う

※痛みがとれない時は、医療機関を受診する

【R】Rest＝あんせいにする



【C】Compression＝おさえる



【I】Icing＝ひやす



【E】Elevation＝たかくあげる



あなたのつめ、伸びていませんか？

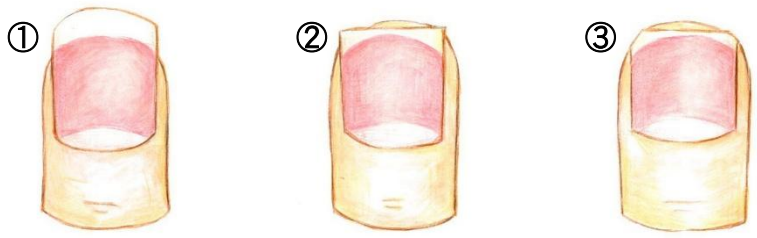


つめには指先を守ったり、力を入れるときに支えるなど、大切な役目があります。手と足のつめの長さや形をチェックして、正しい切り方でケガを予防しましょう！

・・・つめが伸びすぎると起こしやすいケガ・・・



【つめの切り方】



①切る前

②つめの上の部分をまっすぐ切る（長さは、指先と同じくらい）

③指先のカーブに合わせて、つめの両端を切る（やすりで整える）

●つめを切る頻度の目安は？

・手：：：1週間に1回くらい

・足・・・2週間に1回くらい

●つめを切るタイミングは？

・お風呂上がり（つめが柔らかくなっている）

正しいつめの形は？

