

ほげんだより

令和5年9月1日
伊豆の国特別支援学校
伊豆松崎分校 保健室

夏休みは楽しく過ごせましたか？冷房や冷たいものの摂りすぎで、胃や体が疲れているかもしれませんね。早めに体調を取り戻すためにも意識して

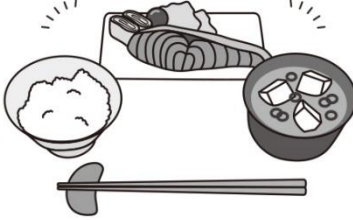
- ① 休日も平日と同じ時間に起きる
- ② 朝起きた時に朝日をあびる
- ③ 朝ごはんを食べることを心がけましょう。

体育祭の練習が始まります。睡眠、朝食、ストレッチを行い、しっかりと体調を整えて取り組みましょう！



朝ごはんを食べる

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。



運動後のケアも忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。

睡眠時間の確保

8時間は寝ましょう！

しっかりウォーミングアップ

体を温め、動かす準備をしましょう。

自分でできる

手当てのキホン



あらう

傷口についた砂や汚れを洗い流す

ひやす

ビニール袋に入れた氷などで冷やす

おさえる

清潔なハンカチなどで傷口をおさえる



きゅうきゅうほうこうしゅう
救急法講習をおこないました！



こういう場面に出会ったら、一番大切なのは「助けを呼ぶこと！」自分一人で対応せず、教わったことで手伝えることがあれば進んで手を貸してください。復習もかねて御家庭でも話題にしてみましょう。

9月1日は防災の日
 9月9日は救急の日

これ、どこにある？

非常口 AED 公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。



意識がないことを確認したら、助けを大きな声で呼ぼう。「あなたAEDを持ってきてください！」→誰に言ったのかがわかるように、指差しをしてお願いをしましょう。

生徒の気づき「大きな声で助けを呼ぶことが大事だと思った。」



自分達が感電しないように、「はなれてください！」



【胸骨圧迫の正しい姿勢】

- 腕をしっかり伸ばす
- 自分の体重をかけて真上からしっかり押す。
- ポンプのように一回一回緩めて押す。