

令和6年9月3日

ほけんだより 9月

伊豆の国特別支援学校
保健室



なが なつやす お がっき
長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期のスタートです。

スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざま。「食欲の秋」

だけにならないように、勉強も運動もバランス良く取り組んで、元気に学校生活を送ってほしいね。



がっ か なら きゅうきゅう ひ きゅうきゅう
9月9日は「9」が2つ並ぶことから、「救急の日」とよばれています。「救急」というと、
「救急車」や「救急箱」など、けがや病気にかかわる言葉を思い浮かべますね。けがを
防ぐにはどうしたらいいの？自分の行動を振り返ってみましょう。

ちょこっと

ほけん
保健のおはなし コーナー

けがを予防しよう

事故やけがは、その場の環境と人の行動とが関わり合って起こります。次のような
行動は、けがにつながります。けがを防ぐためには、周りの状況をよく見て危険を予測
し、注意深く行動することが大切です。



✕ 見通しの悪い場所で走る



✕ 段差がある場所で危ない行動をする



✕ 物が多い場所でふざける



✕ すべりやすい場所で周りを見ていない



けがしやすい時ってどんな時？

① あわてている時

急いでいる時はけがをしやすくなります。

② 油断している時

「もしかしたらあぶないかもしれない。」と

危険を予測することで、けがを防ぐことができます。

③ 疲れている時

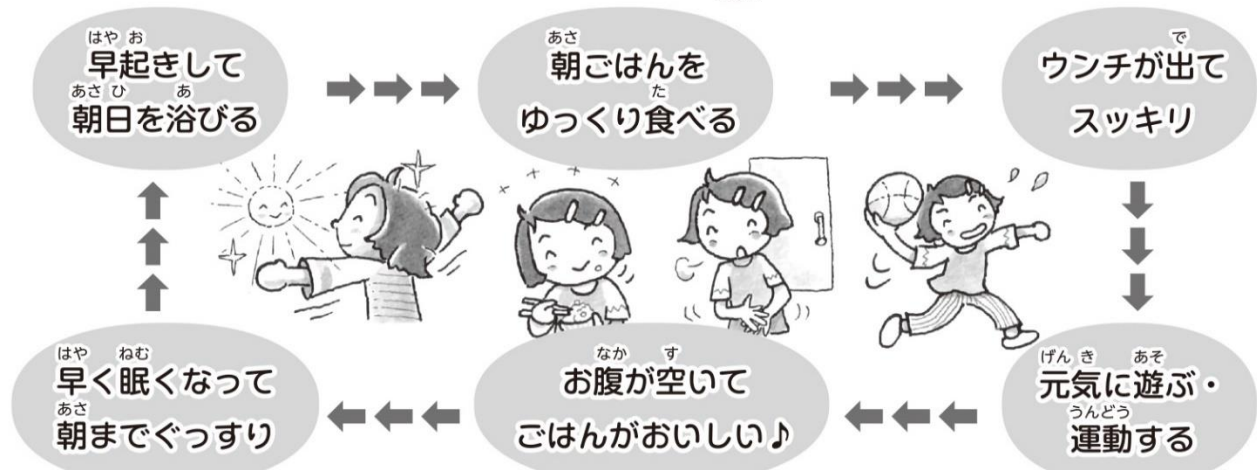
疲れていると注意深く行動できなくなったり、体が反応できなくなったりして、いつもと同じ行動をしてもけがをしやすくなります。

けがをしないためには
どう行動をしたらいいか
考えてみよう

9月の保健目標 生活のリズムを整えよう

2学期も病気やケガに注意しながら、元気に過ごしたいですね。そのためにも、「夏休みモード」から「学校モード」に生活リズムを整えることから始めましょう。

まずは早起き！ いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

9月1日は防災の日



夏休み期間中に、宮崎県で大きな地震がありました。その後、「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が発表され、不安に感じた人も多かったのではないのでしょうか。9月は台風の発生も多くなる時期です。この機会に、日頃の備えを再確認しましょう。

「もしも」にそなえて、今できることは？

天気予報を
こまめにチェック



非常用持ち出し袋
の準備



避難経路や避難場所
の確認



非常用持ち出し袋の中に、自分が落ち着けるグッズ（おもちゃや本、タオルやぬいぐるみ）耳栓やアイマスクなどを入れておくと、急な環境の変化によるストレスやパニックを最小限に押さえる手助けになります。