

ほけんだより 9月

令和7年9月1日

伊豆の国特別支援学校

保健室



さあ!2学期がはじまります!

今年の夏も暑かったですね。体温をこえる暑い日が続く、毎日のように県内に熱中症警報アラートが出されました。この暑さはまだまだ続きそうです。9月も熱中症に注意しながら、夏休みに乱れた生活リズムを整えていきましょう。



9がつのほけんもくひょう 生活リズムを整えよう



9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それはけっして「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず、「まだ本調子じゃない」だけです。そんなときこそ、「いきなり全力」ではなく、「少しずつスタート」がおすすめです。

生活リズムを整える4つのポイント



はや
早くねる



はや お
早く起きる



にっこう
日光をあびる



あさ
朝ごはんを食べる

ぬ だ なつ やす
抜け出せ! 夏休みモード



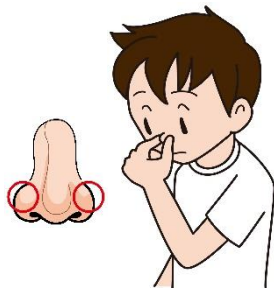


9月9日は救急の日。夏の疲れが残っているこの時期は、けがが多くなります。2学期は、いろいろな行事が予定されています。思い切り楽しむためにも、けがや体調不良にならないように普段から注意しましょう。

けがの手当てのしかたを覚えよう！

はなぢ

ともだちとぶつかって、はなぢで鼻血が出た。



こばな小鼻をおさえて、した下を向く。

すりきず

ころんで、ひざに、すりきずをおった。



すいどうすい水道水できれいにあらう。

きりきず

カッターで指を切った。



きれいなハンカチやガーゼなどで、切ったところを押えて、ち血を止める。

ねんざ

かいだん階段をふみはずした。あしで足をねんざした。



あしくびうご足首を動かさないようにして少し高くあげ、こおり氷などで冷やす。

おうちの方へ

ご家庭での事故に注意



せんざい ぐすり 洗剤や薬を手の届くところに置く
た もの かんちが た 食べ物と勘違いして食べる



ベランダに足場になるものを置く
よじ登ってベランダから転落



ライターや包丁を手の届くところに置く

おもちゃと間違え火傷する。
火災につながる場合も。
刃を触って手などを切る



歯みがきしながら歩きまわる
転んで歯ブラシがのどにささる

どれも少し意識を向けるだけで防げる
事故です。お子さんの様子やものの配置場所などに注意してください。