



ほけんだより

令和7年9月
掛川特別支援学校
御前崎分校 保健室

夏休みが終わり、二学期が始まりました。体調を崩すことなく過ごせたでしょうか。二学期は産業現場等における実習、体育大会、修学旅行など行事が盛りたくさんです。長期休み明けは疲れがたまりやすくなります。十分に休養を取りながら、少しずつ生活リズムを学校のペースに戻していきましょう。



9月9日は 救急の日

「救急の日」は救急に関する正しい理解と認識を深めることを目的に定められました。保健室に来るまでの間にも、自分でできるけがの手当があります。この機会に覚えておきましょう。

切り傷・擦り傷

すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼ等で押さえて止血します。



やけど

すぐに流水で冷やしましょう。痛みが軽くなるまで冷やします。冷やすことで、皮膚の深い部分までやけどが進むことを抑えることができます。



鼻血

下を向いて親指と人差し指で小鼻をしっかりとつまみましょう。10～15分ほど押し続けると自然に止血します。



ねんざ

まずは無理に動かさずに安静にしましょう。冷却、圧迫、挙上（RICE処置）をすることが基本です。



災害共済給付制度の紹介

体育での捻挫等、学校管理下におけるけがで病院を受診した場合には、スポーツ振興センターの災害共済給付を受けられる場合があります。

受診した際には、学級担任を通して保健室へお知らせください。

9月8日 救急法講習会

保健体育の授業で、御前崎市の消防署の職員さんをお招きし、一次救命処置の手順を教えてください。

いざというときに一步を踏み出す勇気をくれるのは、『自分是可以！』という自信です。自分や周りの人の命を守る方法を学びましょう。

