

ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和8年8月31日



夏休み前半は、「熱中症警戒アラート」が毎日のように出て、気温が40度を超える酷暑日になった地域もありました。また、7月27日には、熊本県で大きな地震があったり、各地で大雨が降ったりして、暑い時期の自然災害の怖さを改めて知りました。長かった夏休みが終わり、2学期が始まります。夏の疲れが出たり、生活リズムが崩れてしまったりしたら、朝起きてから家を出るまで余裕のある生活をして、「学校モード」に身体のリズムをリセットしましょう。夜は早く休むようにして、体調を整えましょう。

＋応急手当クイズ

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！友だちがケガをしました！あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を裏す
セリフを入れましょう



- どっちかな?
- 1 保健室から消毒液を借りてくる!
 - 2 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 2

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す確率を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



- どっちかな?
- 1 冷やして、無理に動かさないようにしよう
 - 2 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう!

正解 1

ひねった時は、関節を支える韧带などが痛ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



- どっちかな?
- 1 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう!
 - 2 傷口に触らないように、血をふき取ろう!

正解 1

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げて止まりやすいです。



体育館のAEDが新しくなりました！

6月から体育館のAEDが、保健室前廊下に設置してあるタイプと同じ機種になりました。

蓋を開けると電源が入り、「小学生～大人」と「未就学児」のモード切替ができます。電極パッドは1種類です。

AEDはいろいろなタイプの物がありますが、小児用モードの対象は「未就学児（幼稚園まで）」ということは、どのAEDでも共通しています。



必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー



目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分*です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるか分かりません。いざというときのために、応急手当の知識を持つておくことが大切なのです。



「自分と仲間を大切に」「自分の良さを発揮する子」を目指して！

9～10月のテーマ『困ったとき、どのように伝える？』

心身の成長を促し、困ったとき自分自身で対応する（セルフマネジメント）力を育てることを目指しての取組を進めています。

9月から10月は『困ったとき、どのように伝える？』がテーマです。

生活をしていると、いろいろな「困ったこと」が起きます。周りに知っている人が居ないときかもしれません。そのような場合、誰にどうやって自分が困っていることを伝えますか？ 何に困っているか、伝えることができますか？



9月から、まず職員が自分の対処法を紹介します。10月に入ってから、子どもたちにも「自分はどうかするかな」と考えてもらいます。御家庭でも、ちょっと困ったとき、どのように伝えたら良いか、話題にしてみてください。



定期通院や受診の結果をお知らせください

夏休みに定期通院や病気等で通院をした場合は、「受診結果連絡票」へ記入して、緑のクリアファイルに入れて提出してください。新たに学校での内服が必要になった場合は、「与薬依頼書・見届け依頼書」への記入もお願いします。