

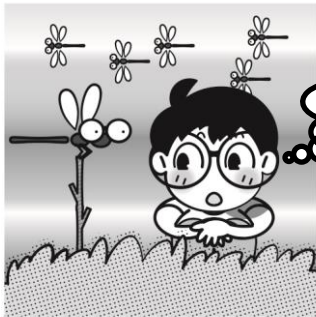
ほけんだより 9月号

なに高支内第199号

令和元年 9月 2日

大阪府立なにわ高等支援学校
保健室

夏休みは楽しく充実したものになりましたか？今年の夏も蒸し暑い日が続きましたが、体調はどうでしょうか？オープンスクールも終わり、次は期末考査が始まります。オープンスクールでは、たくさんの小中学生や保護者の方に、授業の様子や学校を案内し、なにわの先輩としてしっかりとした姿を見てもらいましたね。期末考査では、日頃の成果を發揮してください。また、実習も控えています。一つ一つの行事を元気に取り組むためにも、まずは規則正しい生活を送りましょう



秋突入だよ～

09月保健行事予定0

9日 (月)	身体測定 (3年)
13日 (金)	色覚検査 (1年希望者)
17日 (火)	身体測定 (1年)
18日 (水)	色覚検査 (2, 3年希望者)
	身体測定 (2年)

生活リズムを整える朝の健康習慣

早く起きる

朝日をあびる

朝ごはんを食べる

歯を磨く

トイレに行く



休みの日も同じ時間に起きよう！！

朝日をあびることで、ずれた体内時計がリセットされます

1日を元気に過ごすエネルギーになります

口の中をきれいにし、清潔を保ちましょう！

朝ごはんのあとは、便が出やすくなります！

★健康習慣チェック★

- 毎日決まった時間に寝ていて、休みの日でも夜更かししない。
- 朝起きてから学校に行くまで、時間の余裕が十分にある。
- 朝ごはんを毎日食べている。
- ご飯、パン、めんなどの主食を毎日食べている。





じぶんでき おうきゅうてあて 自分で出来る応急手当



ケガは少し注意をするだけで防げることもあります。でも、してしまったケガは、最初の正しい手当てが大切です。痛みを抑えたり、治りを早くしてくれます。

すりむいた！(擦過傷)



すり傷や切り傷で出血している時は…

すいどうすい
水道水でしっかりと

よご あら なが
汚れを洗い流す！！

清潔なタオルやガーゼで傷口を押さえて血が止まるのを待ちます。

はなちで 鼻血が出た時は…

はな した む
鼻をつまんで下を向く！！

うえ む 上を向いてしまうと血が喉に流れ込んでしまいます。

なかなかとまらない時は、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

はなち
鼻血



やけど



やけどをしてしまった時は…

ひ
まず冷やす！！

すぐに冷やすことで痛みも軽くなり、早く治ります。

もしも服の上からやけどしてしまった時は、服の上から冷水で 15分以上冷やしましょう。