

ほけいだよりの10月

おおさかふりつにしょうらしえんがっこう ほけんしつ れいわ ねん がつ
大阪府立西浦支援学校 保健室 令和7年10月

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など秋は過ごしやすく、心地の良いことからたくさんの「〇〇の秋」で溢れています。また秋は1日の中で気温差が激しいため体調を崩しやすい時期でもあります。天気や気温をみて、衣服で体温調節をしましょう。

こんなときは手を洗おう！

- ・外から家に帰ったとき
- ・トイレをすませたあと
- ・体の一部や服などをさわったあと
- ・せきやくしゃみなどをしたあと
- ・料理をする前
- ・食事をする前
- ・そのほか、手に病原体がついたおそれがあるとき



自分の体を病気から守るために、もっとも簡単な方法が石けんを使った手洗いです。正しい手洗いで、感染症を予防しましょう。

2008年にユニセフなど、水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業などが、毎年10月15日を「世界手洗いの日（Global Handwashing Day）」と決めました。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う



指先や爪は反対側の手のひらでこする

親指や手首は反対側の手で握ってねじる

洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

日本ユニセフのサイト [日本ユニセフ協会](https://handwashing.jp) | 「世界手洗いの日」プロジェクト (https://handwashing.jp) では、正しい手洗いを楽しくできる「世界手洗いダンス」の動画を見ることができます。参考にしてみてください。

おうきゅうてあて
応急手当をしよう！



やけどをしたときは…

- **流水**で5～15分**冷却**する
弱めの水圧で冷やしてください。皮膚に衣服がひっついてい
場合は、無理にはがそうとせず服の上から流水を当ててくださ
い。
- **保護**する
清潔なガーゼなどで覆い、テープで留めて保護します。この時に
水ぶくれをつぶさないよう注意して保護してください。

やけどの範囲が広い場合や程度がひどい場合、皮膚が黒色または白色
となり痛みを感じない場合は、すぐに救急車を呼んでください。

はなぢ
鼻血がでたときは…

- **鼻をつまむ**
小鼻（左右の鼻の穴の横あたり）を強めにつまんで圧迫します。
 - **うつむく姿勢で静かに過ごす**
鼻血が止まるまで、静かに過ごす
- ※15分～20分ほどたっても鼻血が止まらない場合は、病院を受診してください。



上を向くと、血を飲み込んでしまいます。

またうなじをたたいても、鼻血を止める効果はありません。

「#7119」って知っている？



きゅうきゅうあんしん おおさか
救急安心センター大阪「#7119」

救急を要請すべきか判断に迷ったとき、医師や看護師、救急
救命士などの専門家からアドバイスを受けられる電話相談窓口です。

けんこうそうだん し
こころの健康相談についてのお知らせ

10月21日（火）14：00 から、こころの健康相談があります。精神科医が

来校し、こころの健康に関する不安や悩みをお聞きします。子育てに関す

る悩みや不登校など、児童生徒本人や保護者の方どなたでも申し込みして
いただけます。

希望がありましたら、担任までお願いします。

