

ほけんだより 9月

おおさかふりつにしゅうらしえんがっこう ほけんしつ れいわ なん がつ
大阪府立西浦支援学校 保健室 令和6年9月

2学期が始まりました。みなさん、夏休みの間は、元気に
すごしましたか？日中は、まだまだ暑い日が続きます。
服装で上手に体温調節しましょう。



保護者のみなさまへ

学校医の山岡耳鼻咽喉科の山岡先生より

アレルギー性鼻炎の原因となるハウスダストやこの時期に
活発になるダニの対策について、お話を伺いました。

ホコリは、掃除機ですることが基本です。

掃除機をゆっくりとかけること、めやすとしては、畳1枚を1分くらい

かけるようにしましょう。また、掃除機をかけるときは換気することが大切です。

ダニの温床は、布団が1番多いので、洗うか掃除機ですうとよいでしょう。

次にカーペットが多いと言われています。

寝室に空気清浄機(HEPAフィルター)を置くことも効果があります。



あいつで 応急手当の

あいうえお



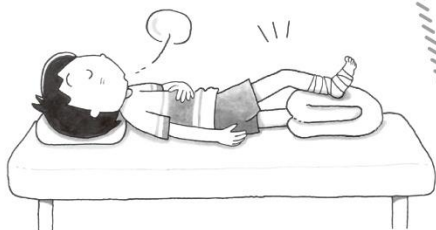
あ んせいにする

ケガしているところを動かすと痛みが
ひどくなったり、治るのが遅くなったり
します。楽な姿勢で静かに休みましょう。



い たみが なくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れ
がひどくなるのを防いだり、出血を抑
えたりできます。直接氷をあてないよ
うにしましょう。



う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、
ケガしたところが心臓よりも高くなる
ようにします。クッションや丸めたタ
オルを使いましょう。



お さえる

包帯などを巻いて、内出血や
腫れがひどくなるのを防ぎます。
無理におさえたり締めすぎない
ように注意しましょう。



9月最終週は、こころのチャレンジ週間です。

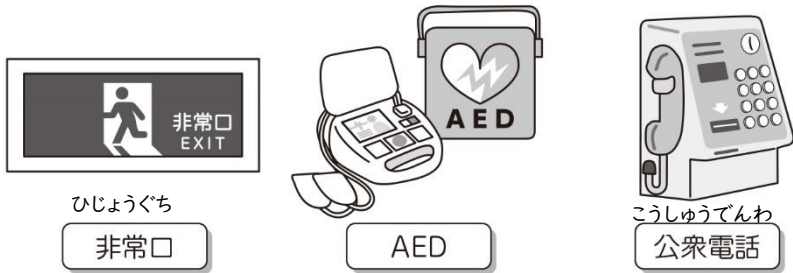
いろいろな教育活動の中で、

「こころとからだ」について学んでいきます。



ぼうさい ひ
9月1日は防災の日
きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

これ、 どこにある？



ひじょうぐち

非常口

AED

こうしゅうでんわ
公衆電話

にしうらしえんがっこう
西浦支援学校には、AEDが保健室と事務室の2ヶ所に設置されています。
いざという時のために覚えておきましょう。

保護者のみなさまへ

がっこう
学校では今年度から【けがの予防】を保健目標として、さまざまな
とりにく
取り組みをしています。

1学期の終業式では、保健室から「夏休みの過ごし方（熱中症対策
と水の事故の予防）」について話をしました。

2学期の始業式では、「校内でのけがをよぼうしよう」というテーマで
廊下をとおるときの注意事項（右側通行やミラーの活用）について確認
をしました。また、簡単な体操を一緒にしました。腕の筋力トレーニ
ングや股関節のストレッチをして体を動かしました。

けがの防止を目的としたポスターを児童生徒会や自立活動の時間で作製
し校内に掲示しています。学校に来られた際には、ぜひご覧ください。

がっこうせいかつ
学校生活をおくる中で、危険が予知できる場面があります。日頃からのこ
ろがけて、けがを防ぐことができます。次のイラスト「危険予知トレーニ
ング」にチャレンジしてみてください。

きけん
危険

よち
予知

トレーニング

K Y T

チャレンジ!

ケガが起こりそうな
ところはどこかな？
4つ探してみよう

キケン!

- 階段から飛び降りようとしている
- 廊下が濡れている
- 廊下を走っている
- 大きな荷物を持っている