

ほけんだより

西淀川支全第62号
平成29年9月1日
西淀川支援学校
保健室

にこにこげんきくん

9月号



長い夏休みが終わりました。2学期がスタートするこの時期は、夏の疲れがあること、1日の気温差が大きいことなどから、とても疲れやすくなります。早寝・早起き・朝ごはん、いつも以上に体調に気を配りましょう。

■9月の保健行事■

- 8 (金) 発育測定 (高)
- 12 (火) 内科検診 (中2・高3)
- 13 (水) 発育測定 (中)
- 14 (木) 発育測定 (小)
- 15 (金) 整形外科検診 (小1・4)
- 26 (火) 歯磨き指導・フッ化物塗布 (高3) *19 (火) より変更



■10月の保健行事の変更■

- 歯磨き指導・フッ化物塗布 (小4・5)
- 10 (火) →→17 (火) に変更



提出物のお願い

●夏休みをふりかえって

1学期に配布した「夏休みをふりかえって」の用紙(みずいろ)を回収します。夏休み中の病気やけが、診察・検査などについて記入し提出してください。2学期のみなさんの健康管理に役立てていきます。

●災害時の薬

本年度より、服薬をしているお子さんすべてに薬の提出をお願いしています。1学期末に返却していますので、中身を確認していただき、再度提出してください。

9月1日は防災の日

非常持ち出し袋の中身は？

消防庁のHPなどに、非常持ち出し袋に最低限必要な防災グッズの紹介があります。備えあれば憂いなし！



ケガをしたら



自分^おでできる^{きゆう}応急^て手当^{あて}

✕ やってはいけないこと

◎ やってほしいこと

すり傷^{きず}

グラウンドでこげちゃった



- ・傷^{きず}についた砂^{すな}やドロ^{ドロ}を手で強くはらう
- ・すぐに、ばんそうこうを貼^はる



- ・砂^{すな}やドロ^{ドロ}を、水^{みず}でよく洗い流^{なが}す



きり傷^{きず}

カッターナイフで切っちゃった



- ・血^ちが出ていたら、なめる



- ・せいけつなハンカチで傷口^{きずぐち}をおさえる

しゅっけつ 出血^{しゅっけつ}が多い時は病院^{びやういん}へ



つき指^{ゆび}

ボールが当たった



- ・指^{ゆび}をひっぱる



- ・氷^{こおり}を入れたビニール袋^{ぶくろ}などで冷^{ひや}やす
- ・となりの指^{ゆび}とテープで固^こ定^{てい}

はれや痛み^{いた}がひどい時は病院^{びやういん}へ



さし傷^{きず}

木の小さなとげがささった



- ・よごれた指^{ゆび}でつまむ



- ・毛^け抜きでつまんで抜^ぬく
- ・消毒^{しょうどく}をする

ぬげないときや、残^{のこ}ってしまったときは病院^{びやういん}へ



さし傷^{きず}

さびた釘^{くわ}をふんでしまった



- ・家^{いえ}で消毒^{しょうどく}するだけ



- ・病院^{びやういん}へ行く

はしやうふう 破傷風^{はしやうふう}の危険^{きけん}があります



やけど

熱いお湯^{あつ}が手^てにかかった



- ・水^{こおり}を直接^{ちよくせつ}あてる
- ・すぐ薬^{くすり}をぬる



- ・すぐ水道水^{すいどうすい}で冷^ひやす

みずは強^{つよ}くあてず、やさしく



鼻血^{はな}

急に^{きゆう}でてきたよ



- ・上^{うへ}を向^むく
- ・首^{くび}の後ろ^{うしろ}をたたく



- ・あごを引^ひいて鼻^{はな}をつまむ



目にゴミ

なにが目に^めに入った



- ・こすってみる



- ・まばたきをして涙^{なみだ}が流^{なが}す
- ・取^とれないときは、水^{みず}で流^{なが}す



ねんざ

足を^{あし}ひねっちゃった



- ・痛^{いた}い足を地面^{あし}につけて歩^{ある}く
- ・あたためる



- ・その場^ばで安^{あん}静^{せい}に
- ・氷^{こおり}を入^いれたビニール袋^{ぶくろ}で冷^{ひや}やす



数年前、駅伝の最中に心肺停止で倒れた選手の元へAEDを手に駆けつけたのは、なんと同じ駅伝に出場する中学生でした。心肺停止になったとき、すぐにAEDを使うことができれば、生存率はぐっと上がります。



をさがせ!

●本校のAEDは 玄関前と南館2階中学部ホール にあります

●学校外ではAEDマップを活用
スマホのアプリやネットで、近くのAEDがある施設を見られます。
家の近くならどこにあるかな？ 調べてみましょう。



誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります