

# ほけんだより



保 学 内 発 5 号  
令 和 6 年 9 月  
大阪府立八尾支援学校保健室

今年ことしの夏休みなつやすも暑い日あつひが続つづいていましたが、みなさんみなさん元気に過すぎていましたか。

この時期じきは、夏休みなつやすとの生活リズムせいかつの变化へんかで体調たいちようを崩くずしやすかったり、疲れつかが出でやすいときです。

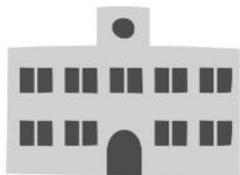
疲れつかを感じかんたら、無理むりをせずせずにいつもより早くはや寝ねたり、予定よていを詰め込みつすぎずゆっくり過すぎすなど

工夫くふうしてみてくださいね。また、元気に過すぐすためにも「夏休みモード」から「学校モード」に戻もどして、

2学期も元気に過すぎましょう。



生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!



## ○ 保護者の皆様へ○

\* 2学期がスタートしました。教室にクーラーが設置されていますので、教室での暑さは緩和されますが、1学期に引き続き、毎日の体調管理と水筒の準備をよろしくをお願いします。

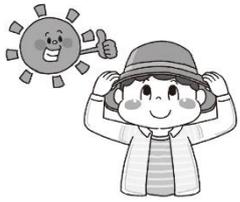
\* 夏休み中の健康状態はいかがでしたか？夏休みから現在も、治療中のケガや病気がある場合や、2学期以降の学校生活で何か配慮が必要なことがある場合は、学校へお知らせください。緊急連絡先等の変更があった場合も、必ずお知らせください。2学期もよろしくをお願いします。



ひきつづき

あつ たいさく

暑さ対策をしよう!



9月になっても、まだまだ

暑い日は続きます。

熱中症は、気温が高い屋外

だけではなく、くもりの日や部屋の中でも発症

します。なるべく風通しの良い服を着ること、そしていつでも

水分補給ができるように、水筒は毎日持ってきてくださいね。

また、外に出るときは帽子をかぶる、体調が悪いときは

無理に運動しないようにして、毎日元気に過ごしましょう。



暑さ対策！  
冷やして  
手のひらを

手のひらには  
体温調節の役割を担う  
AVAという血管があり、  
これを冷やすことで  
効果的に体温を  
下げることができる  
と言われています。



15℃程度の水  
(冷たすぎてもよくない)に  
5~10分くらい手をつける



冷やしたペットボトルを握る  
(AVAは頬にもあるので、  
頬に当てるのもよい)

9月9日は  
救急の日



9月9日は9が2つ並んでいることから、「きゅう(9)きゅう(9)」の  
語呂合わせで「救急の日」と言われています。



みなさんがけがをしたときに、まずは自分でできることをやってみましょう。

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

できるようにしよう

応急手当



切り傷



傷口を水で洗い、

清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす