

ほけんだより9月

保校内発第5号

令和7年9月 大阪府立八尾支援学校保健室

みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか？

1学期の疲れをリフレッシュできた夏休みになっていたら嬉しくおもいます。

夜ふかしをしていた人や、朝ごはんを食べていなかった人など、生活リズムがくずれてしまった人もいるかもしれませんね。

2学期が始まりました。生活リズムを整えて、元気に学校生活を送りましょう！

9月9日は
救急の日

／ 気をつけて！ ／

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶ そく
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく さ
集中力が下がり
ちゅうい ち
注意が散るため

な
慣れていない



うご むり で
動きに無理が出て
しつぱい
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい か
冷静さを欠き
うご みだ
動きが乱れるため

いそ
急いでいる



しゅう い ちゅう い
周囲への注意が
ふじゅうぶん
不十分になるため

けがをすると、びっくりしてしまう
こともありますが、まずは落ち着いて
こうどう たいせつ
行動することが大切です。

ほけんしつ て あ おこな
保健室では、けがの手当てを行って
います。心配なことがあれば、遠慮せず
しんぱい えんりょ
に声をかけてくださいね。

きゅうきゅうしょ ち だいじ
救急処置は「**しっかり**」が大事！



きすぐち
傷口のよごれを
あらかた
しっかり洗い流す



した む こはな
下を向いて、小鼻を
おやゆび ゆび
親指とひとさし指でしっかりつまむ

台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

そとで
外に出ないようにする



きようふう ひらいぶつ
強風や飛来物でけがのおそれ。
ふようふ きゆう がいしゆつ さ
不要不急の外出は避ける。

ひなんぼしよ れんらくしゆだん かくにん
避難場所や連絡手段の確認



まん いち じたい そな
万が一の事態に備えて、
かぞく はな あ
家族で話し合っておく。

ていでん だんすい そな
停電や断水への備え



かいちゆうでんとう の みず ひじようしよく
懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。



保護者の皆様へ

2学期が始まりました。

教室にはクーラーが設置されており、暑さはある程度緩和されますが、引き続き以下の点についてご協力をお願いいたします。

●ご協力のお願い

- 毎日の体調管理をお願いします。
- 水筒の持参を忘れずにお願いいたします。

●緊急連絡先の変更

- 緊急連絡先などに変更があった場合は、必ず学校へお知らせください。

●健康状態の確認

夏休み中の健康状態はいかがでしたか？

現在も治療中のケガや病気がある場合、または学校生活で配慮が必要なことがある場合は、学校までご連絡ください。

2学期もどうぞよろしくお願いいたします。