



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

きょう がつき はじ 今日から2学期が始まりました。今年も暑さが厳しい日が続きましたが、げんき なつやす す 元気に夏休みを過ごせたでしょう。がつき あつ つづ 2学期も暑さが続きますが、あつ たいさく りかい きょうりよく 暑さ対策へのご理解ご協力のほど、よろしくおねがひ 願います。

きそくただ せいかつ
＊規則正しい生活をしましょう＊

なつやす ね じかん お じかん 夏休みのあいだ、寝る時間、起きる時間がばらばらになっていませんか。がっこう はじ きょう なつやす 学校が始まった今日から夏休みモードのせいかつ がっこう せいかつ き か 生活から学校モードの生活へ切り替えていきましょう。

なつ つか
夏の疲れをとるために効果的なこと

すいみん ととの
睡眠のリズムを整える



よふ くせ 夜更かしの癖がついている人は、ひと はや 早めにリセット

えいよう と
栄養のあるものを摂る



あつ 暑くて食欲がわかなくても、しっかりと食べる

ストレスをためない



じぶん 自分なりのリラックス法を、ほう ため 試してみよう

ざんしょ き つ
＊残暑に気を付けよう＊



あつ ひ つづ まだまだ暑い日が続きます。たいちょう わる 体調が悪いときに無理をすると、ねっちゅうしょう 熱中症だけでなく、おお 大きなけがにもつながるかのうせい 可能性があります。こさま たいちょうなど き ようす お子様の体 調等で気になる様子があれば、はや きゅうよう 早めに休養をとるようにしてください。

❖災害への備え❖



9月1日は災害の日、9月9日は救急の日です。

日本は災害の多い国です。災害はいつ起こるかわかりません。

この機会に、ご自宅にある備蓄品の消費期限等の確認し、必要なものを

ご準備ください。

❖応急処置の仕方❖

運動中に打撲や捻挫などのけがをした

とき、どうすればいいか知っていますか？

応急処置をすることでけがの悪化を防ぐ

ことができます。応急処置をするために

「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



P プロテクト
Protect
(保護)

ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

R レスト (安静)
Rest 楽な姿勢を保つ

I アイス
Ice (冷却)
氷で患部を冷やす



C コンプレッション
Compression
(圧迫) 患部を圧迫する



E エレベーション
Elevation (挙上)
患部を心臓より高い位置に保つ

S サポート (固定)
Support (固定)
もしくは **Stabilization** (安定)
患部を固定して安定させる

❖こころの健康相談について❖

夏休みのあいだ、何かお困りのことはありませんでしたか？学校精神科医の柏井洋平先生がこころの

健康相談を実施します。ぜひご活用ください。

実施日時：毎月第1週の水曜日

時間：13:30～(30分)

14:00～(30分)

予約制ですので、ご希望される場合は担任もしくは保健室にご連絡ください。