

ほけんしつからこんにちは

ほけんだより第5号

からつとくべつしえんがっこう
唐津特別支援学校

ほけんしつ
保健室

れいわねんがつにちはっこう
令和4年9月9日発行

学校モードに切り替えよう！



2学期がはじまりました！

ながかった夏休みもあっという間に終わってしまいましたね。

はなび、かいすいよく、かわあそび、むしとり、スイカわりやBBQ…夏を満喫し、元気に楽しく過ごすことができたでしょうか？

おやすみモードから学校生活へ、心や身体を切り替えていきましょう。2学期も楽しい行事がたくさん待っていますよ！

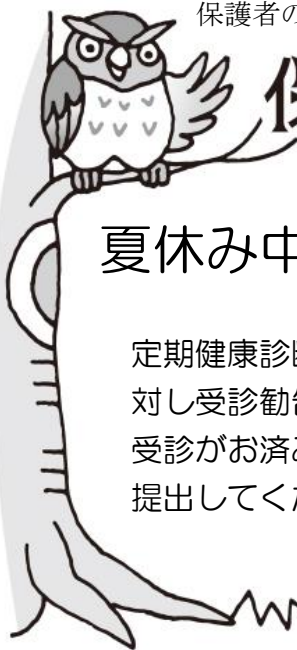
保護者の方へ

保健室からのあしうせ

夏休み中に受診はできましたか？

定期健康診断にあわせ、受診が必要な児童生徒に対し受診勧告書をお渡ししています。

受診がお済みの方は、受診勧告書を保健室に提出してください。ご協力よろしくお願いします。



食べすぎにご用心！

今年も、「食欲の秋」がやってきます。新米、秋刀魚や戻りガツオ、きのこ、栗、さつまいも…。おいしいものが続々と登場しますね。でも、食べすぎには注意して！おいしいからといって食べすぎると、胃腸の不調を招きやすくなります。胃腸の不調は、肌トラブルや便秘、下痢などの原因になり、腸内環境が悪くなると、免疫力も低下してしまいます。健康に毎日をすごすために、次のことに注意しましょう。

- よく噛んで食べる
- 栄養バランスの良い食事をする
- 決まった時間に食事をする
(間食を食べすぎない)



そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした

【例】よそ見しながら
教室の戸を閉めたら、
友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら
大丈夫と階段から飛び
降りてねんぞした

あわてていた

【例】遅刻しようなので
自転車のスピードを出し
ていたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボール
に乗って遊んでいたら
転んで頭を打った

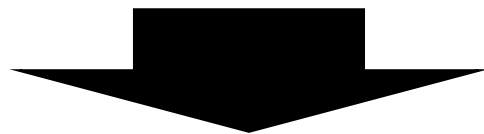
ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲が
ったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」
なんて言葉もあります。
1秒の注意で安全に。



！ 知っておこう！



応急手当+

じぶん
自分たちでできるかな？！

にくはな だぶく おんざ かいしゅう う
肉離れや打撲、捻挫など外傷を受けたときは…RICE処置



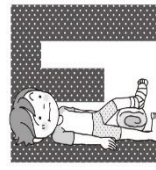
あんせい
安静にする



ひ
冷やす



あづく
圧迫する



しんぞう たか
心臓より高くあげる

つき指



こおり ひ
氷などで冷やす。

目にゴミが入った



せんめんき
洗面器にはいった
みず
水に目をつけて
まばたきをする。

やけど



すいどうすい ひ
水道水ですぐに冷やす。

鼻血



はな
鼻をつまんで

すい傷

りゅうすい きずぐち
流水で傷口を
洗う



め きす はなち じぶん
目のゴミやすり傷、鼻血は、自分たちでもできそう
ほけんしつ まえ おうきゅうてあて
ですね。保健室にくる前に、応急手当ができるとは
っちりです！ぜひやってみてね。