

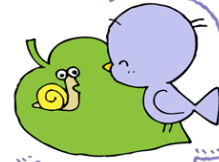
9月

ほけんだより

令和7年9月
内原特別支援学校
保健室

夏休みが終わり2学期が始まりました。まだ夏休みのリズムから抜け出せない人もいますが、
少しずつ学校のリズムに戻して、規則正しい生活をしていきましょう。
まだまだ暑い日が続きます。水分補給や休養など熱中症対策も忘れずに、体調に気をつけて過ごしてくださいね。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



抜け出せ! 夏休みモード

夏休みモードから学校モードへ切り替えて、規則正しい生活が送れるようにしましょう!



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる

応急手当の仕方~こんなときどうする?~



けがなどをしたとき、すぐにできる手当を応急手当といいます。
正しい応急手当は、痛みを軽くすること、ひどくなるのを防ぐことにつながります。
いざという時に自分の体を守るためにも、少しずつ応急手当を覚えていきましょう!



すり傷: 水道水でよく洗う



切傷: 清潔なガーゼを
当てて押さえる



鼻血: 小鼻を押さえて
下を向く



やけど: 水道水でよく冷やす



ねんざ: 動かさない
ようにして冷やす

応急手当の方法は
ほかにもあります。
もっと知りたい時は
保健室で一緒に勉強しましょう◎



〈保護者の皆様へ〉

9月も厳しい暑さが続きますのでお子さまの水筒の持参をお願いいたします。
その際、水筒の栓やパッキン、内部の底なども丁寧に洗っていただけますよう、
ご協力をお願いいたします。

