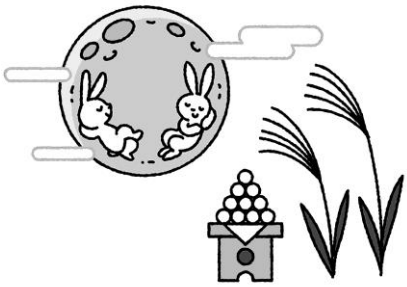
ほけんだより 9月

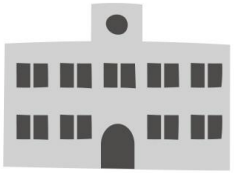
令和5年9月1日
愛知県立岡崎聾学校



長かった夏休みも終わりましたね。楽しい夏休みが過ごせましたか？9月も暑い日が続きます。引き続き熱中症対策が必要です。元気に過ごすためにも、夏休みモードは早めにリセットして、生活リズムを整えていきましょう。生活リズムを整えることで、心も体も元気になります！楽しい2学期にしましょう。

9月の保健目標　正しい生活習慣を身に付けよう

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



こころにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来てくださいね。

チャイルドライン	こころのほっとチャット	生きづらびっと
0120-99-7777		

けがをしたときに、自分の体を自分で手当てできるようになることはとても大切です。周りの人を助けることにもつながります。自分でできる応急手当を身に付けましょう。また、けがを未然に防ぐためにも毎日の生活や行動を見直しましょう。

できるようになろう 応急手当

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

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

ケガをしやすいのはこんなとき!?

慌てているとき

周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき

「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき

前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

おうちの方へ

健康診断の結果、検査・治療等の必要があるお子さんには受診のお知らせをお渡ししています。夏休みの間に受診した場合は、「受診報告書」の提出をお願いします。また、体調面で心配なことがある場合は、保健室まで御相談ください。