

# ほけんだよい9月

2014年9月発行 八尾支援学校東校

2学期が始まって1週間が経ちました。夏休みが明けて、普段の学校の生活のリズムに、上手に切り替えることができましたか？ まだの人は、夜にしっかり寝る工夫をしましょう。十分に眠れていたら、朝にスッキリ起きることができますよ。

秋には、たくさんの行事がひかえています。元気いっぱい、思いっきり楽しむためにも、こころや身体の声に耳を傾けながら、体調を整えていきましょう！

## ●9月の保健行事●

ひづけ 日付	ほけんぎょうじ 保健行事	たいしょうしゃ 対象者
1日(月)	2測定	1年生
2日(火)	2測定	2年生
3日(水)	2測定	3年生
10日(水)	運動会前検診(内科)	全員
17日(水)	心の健康相談	希望者

自分でできる応急手当て ～基本は3つ、「洗う」「冷やす」「押さえる」～

**洗う**



水道の流水で、  
傷口を洗い流す

**すり傷**

**目にゴミが入った**

洗面器の水の中で  
まばたきをする



**冷やす**



**やけど**

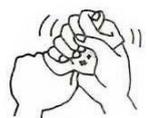
水道の流水で、  
痛みがおさまる

**突き指・打撲**

氷を入れた  
ビニール袋で、20分間。



**押さえる**



**切り傷**

清潔なハンカチなど  
を傷口に当てて。

**鼻血**

顔を下に向け、  
小鼻をつまむ。



とき きゅうきゅうしゃ よ  
**☆こんな時は救急車を呼ぼう!**

- 血がたくさん出ていて止まらない
- 呼吸が止まっている
- 10～15分ほどけいれんしている
- 意識がない
- 骨折して動けない
- 激しい痛みが続く

…など



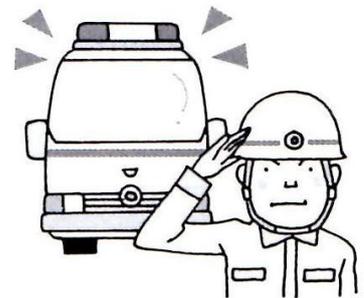
びょういん  
**☆病院をチェックしよう**

いつでも受診できるように、普段から病院をいくつか探しておきましょう。いつも行っている病院の他に、土日や祝日や、夜中でも診てもらえるところをさがしておきましょう。

かくびょういん でんわばんごう じゅうしょ ちず  
 各病院の、電話番号・住所・地図  
 もあると良いでしょう。

きゅうきゅうしゃ よ かた  
**★救急車の呼び方**

- ① 119番に電話をかける
- ② 火事か救急か聞かれるので、「救急です」と答える
- ③ 今いる場所を伝える(住所か、目印になる建物でも良い)
- ④ ケガや病気の人の様子を伝える  
 ※→年齢・性別・名前・人数・ケガの部位や様子
- ⑤ 自分の名前と電話番号を伝え、その場から離れないようにする



ふう  
**たとえばこんな風に…**

「15歳ぐらいの男性、〇山〇男くんが、階段から落ちて意識がありません。頭から血がたくさん出ています。ここは、〇〇町〇丁目〇番地です。私は、〇田〇子です。電話番号は、123 - 456 - 789です。」



おお  
**大きなケガをしないために、普段から気を付けること**

- 大きなケガを防ぐため、生活の中でできることがあります。
- 睡眠と食事はしっかりとろう!～規則正しい生活が元気の基本です。
  - 準備運動をしっかりとろう!～体を動かすための状態にしましょう。
  - 運動後にはからだのケアをしよう!～疲れをとるための整理運動も忘れずに。
- たくさん運動することは、とても健康に良いことです。
- 以上3つのことに気を付けて、毎日元気にすごしましょう!

