

ほけんだより 9月

大阪府立堺聴覚支援学校
保健室
令和8年9月

今日から2学期がスタートしました。夏休みはゆっくり過ごせましたか？
9月は、夏の疲れが出やすい時期です。まだまだ続く暑さに負けず、2学期を元気に過ごすために、規則正しい生活を心がけましょう。自分のペースを大切にしながら、少しずつ体を学校モードに切り替えていきましょうね。



9月の保健行事

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3 身体測定	4	5
6	7 中尾心理士の相談日※	8	9 内科検診	10 【対象者】全学部 小・中学部は視力検査も行います。	11	12
13	14 【対象者】 小6、心臓要管理者	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

※希望される方は保健室までお伝えください。



快眠のためのポイント

① 日光（朝日）を浴びる！

日光を浴びると、眠くなるホルモン「メラトニン」の分泌が抑制され、代わりに脳を覚醒させるホルモン「セロトニン」が分泌されます。
「メラトニン」は目覚めの日光を浴びてから14時間後に再び分泌され、眠気を誘います。

② 朝食をしっかり食べよう！

睡眠の質が悪い人は朝食を食べていないために「メラトニン」がつくられていないことが多いです。
ぐっすり眠るためには、メラトニンを含む食材を朝食で摂取することが大切です。

メラトニンを含む食材

お米



さくらんぼ

納豆や豆腐



今年の中秋の名月は9月25日。この日は月をながめ、お団子を食べたりします。月の模様は日本では「おもちをつくウサギ」と言われていますが、世界ではカニやロバ、ライオンなどとさまざま。スマホやゲームを少し置いて、月の模様がどんな形に見えるか自分の目でたしかめてみてください。





校内のAEDの設置場所を知っていますか？

堺聴覚支援学校にはAEDの設置場所が2つあります。

- ・体育館前
- ・小学部2階わたり廊下

覚えておきましょう！



AED

保護者の皆様へ

夏休み中にお子様の体調の変化や気になる様子がありましたら、担任または保健室にお知らせください。



＋応急手当クイズ

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！友だちがケガをしました！あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。



吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう

すりむいた！



どっちかな？

- ① 保健室から消毒液を借りてくる！
- ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ②

傷口に砂などが

ついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊

してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ねん挫した！



どっちかな？

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



血が出た！



どっちかな？

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。

