



さかいちょうかくしえんがっこう
堺聴覚支援学校

ほけんしつ



れいわ ねん がつ
令和6年9月

に がっ き はじ
2学期が始まりました。体育祭や運動会の準備や文化祭の練習がありますね。

まだあつ ねっちゅうしょうたいさく ぼうし ほれいさい すいぶんほきゅう つづ
まだ暑くなるので、熱中症対策（帽子・保冷剤・水分補給）も続けてしてください。

が づ ほ けん ぎょうじ 9月の保健行事

ひ 日にち	ぎょうじ 行事	う ひと 受ける人	じゅんびとう 準備等
よっ か すい 4日(水) ごぜんちゅう 午前中	しんたいそくてい 身体測定 (ようちぶ にそくてい) (幼稚園は二測定)	ぜんいん 全員	たいそうふく 体操服 ようちぶ き が 幼稚園は着替えやすい服装
にち すい 18日(水) 13:30~	しゅうきぎょうじまげんしん 秋季行事前検診 たいいくさい しょう しゅうがくりょうこう 体育祭・小6修学旅行	しょうがくぶ ねんせいぜんいん 小学部6年生全員 しんぞうようかんりしゃ 心臓要管理者	たいそうふく 体操服 
にち もく 19日(木) 9:30~11:30	なかおりんしょうしんりし らいこう 中尾臨床心理士の来校 *9月9日(月)はなし	きぼうしゅ 希望者	たんにな ほけんしつ れんらく 担任または保健室まで連絡

な か み たんこぶの中身は？

ゴツン!

と頭をぶつけた時、ぽっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？ 実は血です。

頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつくとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。



あたま う
頭を打ったら保健室へ

あたま びょういん み
頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、たんこぶができたときは保健室に来てください。



保護者様へ

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聞かせてください。

大阪府の新型コロナウイルス感染症の流行は続いています。手洗いや換気をして、体調を崩した時はゆっくり安静に過ごしてください。

また、本格的に体育祭・運動会に向けて練習が始まります。まだ暑い日が続きます。いつもよりたくさんの水分をお子様に持たせてください。

9月の中尾臨床心理士の来校日について、9日(月)から19日(木)に変更になりました。時間は9時30分から11時30分です。希望がありましたら、ご連絡ください。

うん どう かい まえ

運動会前にチェックしてみよう

うん どう まえ
運動前にチェック！

ケガを防ごう！

つめ き
爪は切っていますか？

つめ なが いと じ ぶん ひと
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ
靴のサイズは合っていますか？

め 脱げたり、くつ ずれしたりするなどケガの可能性あります。

ちょうしょく
朝食は
食べましたか？

からだ のう ぶ そく
体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。

ぜん じつ
前日は
よく寝ましたか？

ね ぶ そく はん だんりよく お
寝不足だと判断力が落ちて
ケガをしやすくなります。

じゅん び うん どう
準備運動は
しましたか？

きゅう からだ うご
急に体を動かすとケガを
しやすくなります。

うん どう かい

おうきゅう てあて

運動会でけがの応急手当

だ ぼく とき いた は かる おうきゅう て あて
打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静
Rest 安静にして動かさない

I 冷却
cing 痛いところを冷やす

C 圧迫 包帯などで押さえて圧迫
Compression

E 挙上 心臓より高く上げる
Elevation

いざという時のために覚えておきましょう