

# ほけんだより 9

令和5年9月1日  
板野支援学校  
第1保健室

夏休み、みなさんはどう過ごしましたか？体調を崩すことなく過ごせたでしょうか？

今日から2学期が始まります。まだまだ暑い日が続きます。暑さや感染症に負けないように、“早ね・早おき・朝ごはん”と“手洗い・換気”を心がけて、元気に2学期をスタートさせましょう。

できるだけ早く  
おうきゅうてあて  
**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

保健室に来たら、あなたに伝えてほしいこと

「いつ」「どこで」「どうして」「どこが」「どうなった」

と、けがをしたときの様子を教えてください。

## 防災の日 もし、いま地震がおきたら…?

●学校にいたら…

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。ものが落ちたり倒れたりしにくいところで身を小さくかがめます。

●通学路にいたら…

自動販売機、へいなどからはなれます。かばんを頭にのせて守ります。

●デパート・スーパーにいたら…

持ちもので頭を守り、たなや照明などからはなれます。出入口は人がいっせいに押しよせることがあるので注意が必要です。

●自分の家にいたら…

ゆれがおさまってきたらすぐドアや窓をあけて出口をつくり、次のゆれやひなんにそなえます。

第1保健室の畳にある棚に、災害時にもすぐ使用できるように物品を準備してあります。おぼえておいてくださいね！



### \* 9月の保健行事 \*

- 4日 発育測定 (高等部)
- 5日 発育測定 (小・中学部)
- 13日 行事前健康診断 (高等部)
- 14日 行事前健康診断 (小・中学部)
- 28日 生徒保健給食委員会 (第2会議室に集まります)

