

9月 ほげんだより

令和5年9月1日
三好特別支援学校
保健室

こんげつ ほげんもくひょう
今月の保健目標

せいかつ とどの
生活リズムを整えよう

なつやす お さいきょう がっこう はじ
夏休みが終わり、いよいよ今日から学校が始まりました。

ことし なつ あつ ひ おお たいちよう くず
今年の夏は、暑い日が多かったですね。体調を崩さずに

ゆっくり すごす ことが できましたか？ 学校で げんき に すごす ことが できるように 生活リズムを 戻して いきましょう。

せい かつ
生活リズムを

がっ こう
学校モードに

もど
戻そう!

あさごはんを ゆっくり食べる

あさ よゆう も 朝は余裕を持って、おなじ時間に起きる

ね まえ 寝る前にスマホを見るのをやめ、はやめに寝る

だ ぼく 打撲・ねんざ

く がつ こと の か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

できる ようになろう
おう きゅう て あて
応急手当

きず ぎり 傷

きず ぎり 傷

きずぐち みず あら
傷口を水で洗い、
清潔なガーゼなどで押さえる

やけど

きずぐち すな どろ みず あら
傷口の砂や泥を水で洗う

いた
痛みがなくなるまで、流水で冷やす

冷やして安静にする

傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

傷口の砂や泥を水で洗う

痛みがなくなるまで、流水で冷やす



保健室から

保護者のみなさんへ

以下の内容がありましたら、担任に伝えてください。

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること



救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのか…

ケガや病気の時
は不安になるもの。
一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。
できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。



救急隊



火事ですか？ 救急ですか？



どうしましたか？



場所はどこですか？



名前と連絡先を教えてください

〇〇です。
電話番号は〇〇〇〇〇〇です

自分



救急です



(誰が・いつから
・どうしたか・どんな状態か)



〇〇市〇〇番地です。
近くに〇〇があります



AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。

本校にも AED が設置されています。使用方法を知りたい方は、保健室にお尋ねください。

