

ほけんがより 9月

宮城県立石巻支援学校
保健室 H28.9.1
裏面『学校保健委員会を終えて』

暑さ疲れの出る時期です

朝夕の心地よい風に、いちばん暑い時期は過ぎ、秋の入り口にさしかかってきたことを感じます。しかし、これまで昼も夜も暑い日が続いて、食欲が低下したり、眠りにくかったりして、体の疲れがたまっています。

秋のはじめは、そんな暑さ疲れが体調不良となって現れやすい時期です。おなかの調子をくずしたり、風邪をひきやすくなったりします。いつも以上に、体調の変化に気を配り、調子の悪いときは早めに休養がとれるよう配慮してあげてください。



9月9日は 救急の日

●とげが刺さった!!

5円玉などでまわりを押さえ、ピンセットでとげを抜く。



●やけどをした!!

すぐに、水道水で、痛みがなくなるくらいまで冷やす。



身近なケガの応急手当て

●鼻血が出た!!

顔を下に向け、小鼻をつまんで、ギュッと押さえる。



基本をおぼえておきましょう

- 傷口の汚れは、水道水で洗い流す。
- 血が出たときは、傷口をギュッと押さえる。
- やけどに薬はつけないこと。

覚えておくと便利です

- 110** …事件に巻き込まれた、事故にあった、など緊急のトラブルに
- #9110** …緊急ではないけれど、いやがらせ、いたずら電話、架空請求、ストーカー、DVなどの困りごと相談に応じる警察相談専用電話
- #8000** …休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス
- 119** …火事のと き緊急のケガ・病気などのとき
- 118** …海でのトラブル発生時に
- 171** …災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます

困ったときの緊急電話番号

音声ガイダンスに従って
落ち着いて話そう

宿泊学習・校外学習があります



9月は、高等部1年生の利府宿泊学習、中学部1年生の利府宿泊学習をはじめ、全学部で多くの校外学習が予定されています。宿泊学習では事前に「宿泊行事健康調査」を行いますので、服薬等がある場合には、「薬の使用について」の項目に詳しく御記入ください。

後期（10月）に『大規模災害時における内服薬』を交換します

ただし、4月以降に薬の量や種類が替わった御家庭については、その都度新しいものを学校にお届けください。4月の薬の交換期に交換することができなかった方も、10月の交換に御協力をお願いします。

