

ほけんだより

9

宮城県立古川支援学校
保健室
令和5年9月4日



なが なつやす お 終わりましたが、なつやす もーど は はや りせっと した
いもの。やす ちゆう づき が ゆるんで よる ふかして、あさ お じかん おそ くな
って、しよくじ じかん や かいすう も 不規則になっていって…。せいかつ りズム が く
ずれて たまま 休みが 明け、あつ ひも つづ いてると たいちようかんり ようちゆうい
ず！ りズム が くずれている など 心当たりがある人は、ねむ なくても「早寝」
を ころがけて、ね じゆんび はや 早くしていきましょう。

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！



がっこう ほけん いんかい かいさい
学校保健委員会が開催されました



7月26日(水)に学校保健委員会が開催されました。

学校医の先生方やPTA役員の方々にお集まりいただき、令和5年度の定期健康診断結果・学校保健計画・学校環境衛生・給食指導全体計画などについて報告・協議を行いました。感染症予防について、口腔内環境悪化について、身長と体重のバランスについて話題に上がりました。学校医の助言を受けながら、児童生徒の皆さんの健康で安全な学校生活に引き続き取り組んでまいります。健康面で御相談などございましたら、お気軽に御連絡ください。

夏休み明けは、疲れ・夏バテでうっかり怪我をしてしまうことが多いです。怪我したときは、すぐに正しい方法で手当することが早い治りにつながります。
正しい方法とはどんなことがあるか確認していきましょう！



タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち? それなぜ?

ケース1+

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見よう。>>

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



早く治ったのは Aさんだ!

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2+

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見よう。>>

Cさん



水道水で5分以上冷やした。

Dくん



氷で5分以上冷やした。



早く治ったのは Cさんだ!

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせた、痛みを和らげたりしよう。

ケース3+

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見よう。>>

Eさん



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。



早く治ったのは Fくんだ!

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE)を覚えておこう。

ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て下さいね。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

