



# ほけんだより 9月号



令和4年9月2日  
小池特別支援学校  
保健室

夏休みが終わり、お休み中の思い出を話す子どもたちの会話がたくさん聞こえてきます。朝夕は少しずつ涼しくなっています。気温の変化で体調を崩さないよう気を付けましょう。また、コロナウイルス感染症が増加しています。手洗い、マスク着用などの感染予防対策をしっかりと継続していきましょう。

## おさらいしよう!「マスクのつけ方」

登校時は必ずマスクを着用しましょう。マスクから鼻や口がでないようにしっかりと着用しましょう。

「マスクを外してもよいとき」①運動のとき ②給食のとき(食べる時のみ) ③暑さで気分が悪くなる前

★マスクは清潔な内側と不潔な外側をはっきりと分けて、使うときはまちがえないようにしましょう。



## 『9月9日は 救急の日です』

**<すり傷・切り傷>**

すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。

すり傷 → 洗う → 切り傷 → 止血

**<打ぼく・ねんざ>**

応急手当の基本は、まずは氷などで冷やすことです。けがをした部分は無理に動かしたり温めたりせず、安静にしましょう。

だぼく → 冷やす → ねんざ

## 【さまざまなケガの手当て】

**<鼻血>**

下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分を5～10分間ほどおさえていると、自然におさまります。

前かがみで鼻をおさえる

上をむいてはダメ

## 保護者へ

学校での発熱、体調不良の場合は保護者の方へ連絡をさせていただいています。日中必ず連絡がとれる連絡先を教えてください。職場等の方が連絡が付きやすい方は、連絡帳に記載をお願いいたします。引き続き学校でも感染防止対策を継続し、健康管理に努めていきます。家庭内においても協力をお願いいたします。