

ほけんだより

館林特別支援学校

かけはし

令和7年度9月号



44日間の長い夏休みも終わり、2学期がスタートしました。夏休み中は大きなケガや病気もなく、元気に過ごすことができましたか？長期天気予報によりますと今年も残暑は厳しく、まだしばらくの間は熱中症予防が大切とのことです。こまめな水分補給ができるよう、水筒を忘れずに持たせてください。

9月の保健目標：規則正しい生活をしよう！

体がだるい、食欲がないなど、夏バテの症状はありませんか？学期初めは体調を崩しやすい時期です。体調の変化に注意し、元気に学校生活を送れるようにしましょう。



【9月9日救急の日です！！】

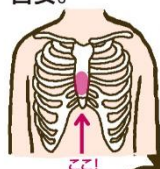
押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。



押すときの手

両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。



胸骨圧迫 (心臓マッサージ) をするとき

押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。



【鼻血の応急処置】

- ①イスなどに座らせて、ややあごを引いた姿勢に。
※上を向いてしまうと、のどに流れ込んだ血を飲むことで、はき気をもよおす場合があります。
- ②小鼻を両側からつまんで5～10分くらい圧迫。



新型コロナウイルスの 感染者が増加しています!!

手洗いや咳エチケット、エアコンを使用していても部屋を換気するなど、基本的な感染対策をお願いします。

また、発熱や風邪症状など普段と様子が異なる場合は、ご家庭での休養と医療機関への受診をお願いします。発熱や咳、咽頭痛など典型的な症状がなくても感染している場合もあります。

