



ほけんだより

2025年9月
瀬戸SOLAN学園
発行：保健室

9月に入り、まだまだ夏のような暑い日が続いています。
この時期は疲れがたまりやすく、体調を崩しやすくなります。「ちょっと疲れたな」と思ったら、いつもより早く寝たり、ゆっくりすごしたりして、元気にすごせるように工夫してみましょう。

けがの予防と

応急手当

9月9日は「**救急**の日」です。

大切な命を守るために、怪我や事故を防ぐこと、そして万が一のときに落ち着いて行動できることが大切です。



学校で安全に過ごすために

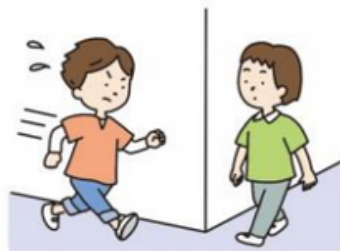
学校では、たくさんの人が集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動をしたりします。みんながけがをしないよう安全に過ごすためには、どんなことに気をつけて過ごせば良いでしょうか？

かいだん



階段を上り下りするときは、ふざけたり、階段をとばしたりすると、転げ落ちてしまうかもしれません。
絶対にしないようにしましょう。

まがりかど



曲がり角では、走ったり、よそ見をしたりするとだれかとぶつかってしまうかもしれません。
「だれかが来るかも」と思って、気をつけましょう。

ろうか



ろうかを走ると、すべったり、ぶつかったりするかもしれません。自分だけでなく、他人にケガをさせないことが重要です。
走らずゆっくり歩くようにしましょう。

おうきゅう て あて

応急手当

ほけんしつ い まえ
保健室へ行く前に

できることはないかな？

すり傷・切り傷



水道水で洗い流し、教室に置いてある絆創膏よりも傷が大きければ保健室へ

ねんざ・だぼく



痛みがひどければ授業の終わりを待たずに先生に言ってすぐに保健室へ

鼻血

5~10分両方の小鼻をしっかりとつまんで押さえる



それでも止まらなければ保健室へ

※小鼻は、鼻のあなの横にあるふくらんだやわらかい部分のことです。

やけど



すぐに流水で冷やし保健室へ

保健室
(nurse room)



打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

Rest 安静

安静にして動かさない

Icing 冷却

痛いところを冷やす



Compression 圧迫 包帯などで押さえて圧迫

Elevation 挙上 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう