

ほけんだより ⑨

令和7年 9月4日
岐阜清流高等特別支援学校 保健室
【今月の保健目標】
夏休みの生活から学校の生活リズムに切り替える

夏休みも終わり、再び学校生活が始まりました。夏休み明け、体のだるさや疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。夏休み明けは、生活リズムの変化により体調を崩しやすい時期です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、徐々に正しい生活リズムに戻してきましょう。また9月もまだまだ厳しい暑さが予想されます。9月になったからといって油断せずに、こまめな水分補給、直射日光を避ける、十分な睡眠をとるなど、引き続き熱中症対策を行いましょう。



新型コロナウイルスに注意!

最近、新型コロナウイルスが流行しています。「ニンバス」という変異株が原因とされており、激しいのどの痛みが特徴です。その他にも、発熱、咳、鼻水・鼻づまり、倦怠感といった症状が出現することもあります。また、基礎疾患を抱えている人や高齢者は新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすいという特徴もあります。周りの友人や家族を守るためにもしっかりと感染症対策をしましょう。

基本的な感染対策として、①咳エチケット、②マスクの着用、③手洗い、④換気があります。最も有効なのは、手洗いです。食事の前、帰宅後、トイレに行った後、手洗いをすることはできていますか? 特に洗い残しが多い部位は、指先や、手首や利き手です。洗い残しが少ない手洗いを心がけましょう。9月や10月は校内宿泊研修、修学旅行、現場実習など大事な行事がたくさんあります。基本的な感染対策を再度徹底し、新型コロナウイルスから身を守ることができるようしましょう。また、体調が悪い時は無理をせず、休養したり、病院を受診したりしましょう。

【基本的な感染症対策】

①咳エチケット	②マスクの着用	③手洗い	④換気
			

9月1日は「防災の日」

9月1日は「防災の日」でした。地震や大雨といった災害はいつどこで発生するか分かりません。家族と避難所を確認したり、非常用持ち出し袋を用意したり、災害への備えを十分に行いましょう。特に日頃から薬を飲んでいる人は、災害に備えて、3日～1週間分の薬を予備として、自分で持ち歩くことも大事です。

ところで薬の自己管理はできていますか？ 処方された薬を毎日決まった時間に忘れずに服薬することは、毎日元気に過ごすためにとても大切なことです。また、卒業後の暮らしを見据えて、薬の管理を親任せにせず、自分で薬を管理しましょう。



9月9日は「救急の日」

9月9日は9が2つで「救急の日」と言われています。ケガをしてしまった時、焦らないように自分でできる応急処置の基本を知りましょう。

【すり傷・切り傷】

- しっかり汚れ(砂など)を洗い流す
- 傷口をガーゼなどで保護する

感染予防が大切!

【鼻血】

- 小鼻を指でつまむ
- 軽く下を向いて、圧迫し続ける

上を向かない!

【火傷】

- すぐに流水で冷やす
- 痛みが和らぐまで冷やし続ける

水ぶくれはつぶさない!

【打撲く・ねんざ・突き指】

- RICEの処置を行う

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



冷やしすぎ、圧迫のしすぎはケガを悪化

させてしまうこともあるため注意!

応急手当

何のためにやるの?

ほうっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。

すぐに正しい手当てをすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当てをしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。

