

ほけんだより

黒石原支援学校 保健室 令和7年度



みなさん、お久しぶりです！夏休みは変わりありませんでしたか？ゆっくり、リフレッシュもできましたか？長いと思っていた夏休みですが、あっという間に2学期が始まりましたね。まだまだ暑い日が続いていますので、暑さ対策や感染症対策も続けながら、無理をせず少しづつ体と心を学校モードに戻していきましょう。文化祭や学習発表会、校外学習など、盛りだくさんの2学期です。また一緒にがんばりましょうね。

まずは

生活リズムを整えよう

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・栄養バランスのよい食事をとる
- ・リラックスタイムをとる



防災リュックの準備 お願いします

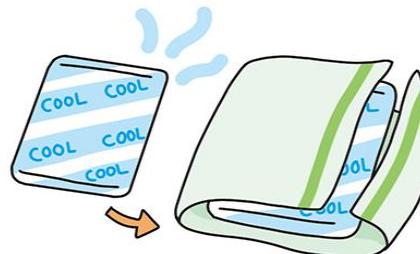
衣服の内容、非常食や薬の期限、必要な人はケア用品の内容等を確認し、できるだけ早く持つて来てください。

ケガをして 「冷やす」ときに気をつけること

ケガをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

①保冷剤

肌に直接ふれないようにタオルなどで巻く。



②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷といっしょに水も少し入れて使う。



③冷やす時間

20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。



④やけどの場合

すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。



冷やしても痛みや腫れが引かないときは、早めに病院を受診しましょう！