

ほけんがより 9月

松橋支援学校

保健室

平成 29 年 9 月 1 日

なつやす お 夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。楽しい思い出ができましたか？

がっき きょうじ がっき げんき す 2学期もさまざまな行事がありますね。2学期も元気に過ごせるように、
「早ね・早おき・あさごはん」を心 がけて、充実した学校生活を送りましょう！

けんこう き 夏休み明けに多い！！健康トラブルに気をつけよう！

つめ もの 冷たい物を
たべすぎて
いませんか？

ひさ がっこう 久しぶりの学校
せいかつ きんちょう 生活で緊張して
いませんか？

なつやす せいかつ 夏休みの生活リズム
の乱れを引きず
っていませんか？

せいかつ しょくせいかつ ととの 生活リズムや食生活をしっかり整えて
リラックスする時間をもちましょう！

この時期に
あたま いた ひと おお 頭が痛い人の多くは
すいみんぶそく 睡眠不足です

なつやす ちゅう 夏休み中に
よ 夜ふかしのくせが
ついていませんか？

がっ か 9月9日は

きゅうきゅう

救急の日



けがをしたらどうする？



すりきず

すな 砂などがついてい
たら、水でよく洗い
なが 流します



はなぢ

少し下をむいて、小鼻
の部分をつまみます
※上はむかないように
しましょう



きりきず

きれいなハンカチでお
さえます
※出血が多いときは、
病院でみてもらいまし
よう



つきゆび

氷を入れたビニル
袋などで冷やします
•となりの指と一緒に
テープで固定します

うら面へ！

ヒアリにご注意ください！

【生態：生息地など】

- 公園や農耕地などやや開けた場所に巣をつくる。
- 雑食性。
- とても攻撃的で、節足動物のほか爬虫類、小型哺乳類をも集団で攻撃し、捕食することで知られる。



体長2～6ミリメートル。
主に赤茶色。
おしりには毒針がある。

もしも刺されてしまったら・・・

○刺された直後・・・刺された部位の痛みやかゆみ

20～30分程度は安静にし、体調の変化がないか注意しましょう。

軽度の症状のみで、悪化する様子がなければ、ゆっくりと病院を受診しましょう。

○症状が急変・・・じんましん、呼吸困難、血圧低下、意識障害

症状の悪化は速いので、とにかく一番近い病院を受診します（救急受け入れのある病院だとなお良い）。「アリに刺されたこと」「アナフィラキシーの可能性
があること」を伝え、すぐに治療してもらいましょう。処置が遅れると命の危険があります。

【ヒアリを発見されたら・・・】

九州地方環境事務所野生生物課（096-322-2413）までご連絡を！

しょくちゅうどく ちゅういほう はつれいちゅう

食中毒注意報発令中！

冷たいものは
冷たいうちに

冷



温かいものは
温かいうちに

温

夏休みが終わっても、まだまだ暑い日がつづきます。

体調の管理には十分注意しましょう！