

てのひら 9月

ほけんだより

令和 7 年 9 月 1 日
都立北特別支援学校長
村上 卓郎

9月になってもまだまだ暑い日が続いています。

夏休み明けの学校生活は、元気に過ごせているでしょうか？

永遠に続くように思われる残暑ですが、『暑さ寒さも彼岸まで』というように、9月の終わりころにはおさまってきます。過ごしやすいい日が増えてくる反面、夏の疲れも出てくる頃です。体調には十分気をつけて、過ごしましょう。



9月の予定

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5 体重測定（小）
8 体重測定（高）	9 泊前診（中 2）	10	11 整形診（小）	12 神経科相談
15 ＜敬老の日＞	16	17	18	19 整形診（中高）
22	23 ＜秋分の日＞	24 身体測定（中）	25	26
29	30 泊前診（高 1）			

保健室からのお知らせ

★ダイアアップ座薬等、学校預かりの緊急時薬の交換について

夏休み前に、学校で座薬等の緊急時薬をお預かりしているお子さんに、交換についてのお知らせを配布しました。

使用の目安についてご確認・ご記入いただき、新しい薬と共に学校までご提出ください。現在お預かりしている薬は、新しい薬と交換で返却いたします。

使用の目安や量が変更になる場合や、学校でも預かりが不要になった場合は、お渡ししたお知らせにその旨をご記入ください。

1 年に 1 回の交換のタイミングとなりますので、忘れないようにお願いいたします。

★衛生用品の配備について

児童・生徒用に衛生用品（生理用品）を準備しています。トイレ等に用意しておりますので、衛生用品をお使いの方で必要なお子さんは、担任にお申し出ください。



9月の保健目標

けがの予防に努めよう

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、早く治ることにもつながります。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。



RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、回復も早くできるのが

Rest (安静)

Icing (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)



の**RICE**という応急処置です。

この処置には注意点もあります。

——冷却は凍傷につながることも——

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮ふの組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

——圧迫で壊死すること——

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死すること。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の対処で未来が変わることも。正しい知識と対応で、自分や仲間の体を守りましょう。



学校では、けいれん発作やアナフィラキシーショック、窒息などの事故が起きたことを想定した、緊急時対応訓練を行っています。

全校放送をかけ、集まった教職員で「指示」「連絡」「安全管理」などの役割分担をし、他の児童・生徒も含めて、迅速かつ安全に対応や搬送する訓練を行うことで、いざという時に迅速な対応ができるようにしています。

夏季休業中には、全教職員が参集し、学校医の今井先生を講師にお招きし、前半は窒息時の初期対応について講義・実技、後半は各学年に分かれて緊急時シミュレーション演習を行いました。

2学期以降も、引き続き訓練を行っていきます。

