

てのひく



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 阜郎

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。



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
何のためにするの？

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変なはじめの一歩です。

すぐ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。



RICE・RICE・RICE・RICE・RICE・RICE・RICE・RICE・RICE・RICE・RICE・RICE・RICE

—冷却は凍傷につながることも—

氷を直接当たり、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、凍傷を引き起します。

—圧迫で壊死することも—

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、壊死することも。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれ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。



RICE・RICE・RICE・RICE・RICE・RICE