



令和6年9月号  
和光特別支援学校  
No.5 保健室

夏休みが終わり、みなさんの元気な姿をみる事ができてとても嬉しく思います。9月22日は秋分の日です。太陽が真東から登り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。「食欲の秋」、「読書の秋」など、「秋」の楽しみ方はさまざまです。勉強も休養もバランスよく行い、元気に学校生活を過ごしましょう

8月30日～9月5日は防災週間です

どこにあるか知っていますか？



AED  
心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

おうちの中にも事故やけがを招く危険なものがたくさんあります。事故を防ぐために、確認してみよう！

- ☆コンセントなどでいたずらできないようにする
- ☆遊び食べに注意する（食べ物が喉につまらないように）
- ☆薬・洗剤・たばこ・ライター・子どもが飲み込める小さなものなど手の届くところには置かない



がつ にち きゅうきゅう ひ  
9月9日は救急の日です



ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

すり傷



傷口の汚れを水で流す

鼻血



鼻をおさえて下を向く

やけど



痛みがなくなるまで流水で冷やす

ねんざ



動かないようにして冷やす

ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

水のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷が少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

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。