# 9月 ほけんだより

令和７年　９月
和光特別支援学校
No.５　保　健　室

夏休みが終わり、学校が始まりました。お休み中はどんなことをしましたか？学校ではできない、体験や経験をしたのではないかと思います。夏休みの思い出をたくさん聞かせてくださいね～
この時期は、生活リズムが変化しやすく、身体も疲れやすいです。まだまだ、暑い日も続くので、無理をせず自分のペースで学校生活を送っていきましょう。

## ♦　学校モードにスイッチオン！！　♦

- 早寝・早起きをしてスイッチオン
- 朝ごはんを食べてスイッチオン
- 元気よくあいさつをしてスイッチオン

## 応急手当の基本『ＲＩＣＥ』を知っておこう

**R**
est
安静（あんせい）
あんせいにして
うごかさない

**I**
cing
冷やす（ひやす）
いたいところをひやす

**C**
ompression
圧迫（あっぱく）
おさえてあっぱくする

**E**
levation
挙上（きょじょう）
しんぞうよりたかくあげる

# 9月1日は防災の日　防災対策を見直そう

大正12年（1923年）9月1日に発生した関東大震災は、死者・行方不明者10 万人以上という大惨事になりました。この震災を教訓として、ひとりひとりの防災対策の重要性を広く国民に理解してもらうため、9月1日が「防災の日」と制定されました。

**防災用品や非常食の確認**

**避難場所・避難経路の確認**

保護者の方へ

保健室では、災害時用に一日分の内服薬をお預かりしています。

変更がありましたら、ご連絡をお願いいたします。

## AED の場所を知っておこう！！

学校には AED が2個あります。どこにあるかわかるかな??

**玄関の正面**

**D棟**

**（高等部1－4・2－4教室前）**

## 2回目の発育測定があります!

身長・体重を測定します。

9月2日（火）9:40～　小低
9月3日（水）9:40～　小高
9月4日（木）9:40～　高等部
9月5日（金）9:40～　中等部

測定がしやすいように、髪は頭の横で結ぶようにお願いいたします。