

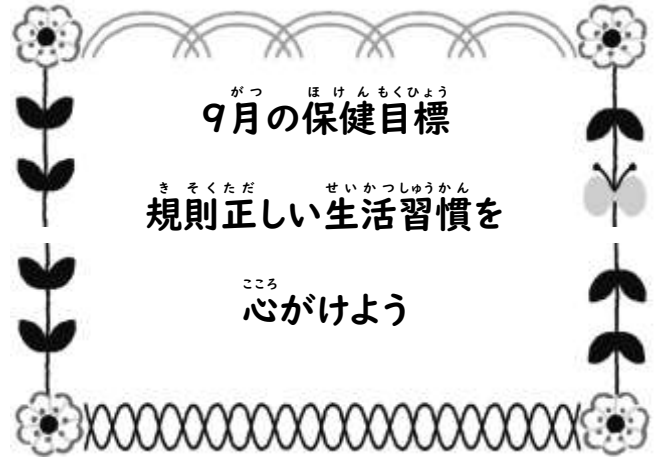
ほけんだより 9月

愛知県立一宮特別支援学校
保健室 令和4年9月発行

くがつこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日。

じぶん
自分がけがをしたときに、どのようにきゅうきゅうしょち
よいか知っていますか？救急処置を知っていれば、いざと
いうときにやくだちます。この機会におぼえておきましょう。

けがをしたときや体調が悪いときには、まわりひとつた
ることも大切です。どのようにはなしたらつたわりやすいかとい
うことも知っておきましょう。



がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

きそくただ せいかつしゅうかん
規則正しい生活習慣を

こころ
心がけよう

し きゅうきゅうしよち きほん 知っておこう！救急処置の基本

ひざを擦りむいた			<p>きすぐち みず 傷口をきれいな水で あらってよごれをおとす。</p>
指を切った			<p>きれいなガーゼやハン カチをあてて、おさ える。</p>
鼻血が出た			<p>こばな した 小鼻をつまんで、下を むく。血が止まるまで しずかにまつ。</p>
目にごみが入った			<p>せんめんき みず きれいな洗面器に水 を入れてまばたきをす る。</p>

こんなとき、^{はや}早めに^{まわ}周りの^{ひと}の人に
^{つた}伝えてください

けがをしたときは

・いつ ・どこで ・^{なに}何をしていて ・どうなったか

^{たいちよう}体調が悪いときは

・いつから ・どこが ・どうなったのか



夏の^{なつ}疲れをとるために^{つが}効果的^{こうか}なこと

^{すいみん}睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

^{えいよう}栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわがなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

すっきり気持ちよくうんちが出ていますか？

○ 便秘ってなんだ!?

- 週に2回以下、もしくは5日以上うんちが出ない日が続く。
- 毎日うんちが出ていても、痛かったり、血が出たりする。

★1日3回から1週間に3回ぐらい、無理せず
うんちが出る人は、◎です。

○ すっきり気持ちよくうんちを出すには…

- 生活リズムを整え、決まった時間にトイレに行くようにする。
 - 水分補給をしっかりする。
 - バランスのよい食事をとる。
 - 適度に体を動かす。
- ※ 便秘が続くときは、病院で相談してみましょう。

うんちをしつら^{かたち}形をチェック!

× コロコロうんち	
× 硬いうんち	
○ やや硬いうんち	
◎ ふつうのうんち	
○ やや柔らかいうんち	
× 泥のような柔らかい うんち	
× 水のようなうんち	

ブリistol便形状スケール