



愛知県立一宮特別支援学校  
令和 2年 9月 発行

今年<sup>ことし</sup>は、新型コロナウイルス感染症<sup>しんがた かんせんしょう えいきょう</sup>の影響<sup>えいきょう</sup>で、短い夏休み<sup>なつやす みじか なつやす</sup>となりました。みなさん、楽しく過ご<sup>たの す</sup>せてあげ<sup>なつやす ちゅう</sup>てください。夏休み<sup>なつやす</sup>中は、学校<sup>がっこう</sup>があるときよりのんびり<sup>す</sup>過ごした人もい<sup>ひと</sup>るかもしれませんね。学校<sup>がっこう</sup>が始<sup>はじ</sup>まって、「なんだか体<sup>からだ</sup>がだるいな…」<sup>か</sup>「なんだかやる気<sup>き</sup>が出<sup>で</sup>ないな…」<sup>て</sup>と思う<sup>おも</sup>人は、まず生活習慣<sup>せいかつしゅうかん</sup>を見直<sup>みな</sup>してみましょう。

**9月の保健目標**

規則正しい生活習慣を

心がけよう

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早く  
おきてみる



朝、バタバタしないよう  
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても  
便座にすわってみる



睡眠時間は大事  
夜は早く寝る

今後の健康診断日程

検診名	日時	対象学年
内科検診	9月8日(火) 13:30~	小6・中学部
	9月15日(火) 13:30~	幼稚部4歳・小1・高等部
	10月6日(火) 13:30~	幼稚部5歳・小2~5
整形外科検診	9月10日(木) 9:30~	小学部
	9月17日(木) 9:30~	幼稚部5歳・高等部
歯科検診	9月29日(火) 13:15~	小学部
	9月30日(水) 13:15~	幼稚部5歳・中学部
	10月5日(月) 13:15~	幼稚部4歳・高等部
尿検査	9月17日(木)・18日(金)	全員
※この日に提出できない場合は、10月8日(木)もしくは10月29日(木)に提出してください。		



がっこのか  
**9月9日**は、「キュウ」と「キュウ」で、「**救急の日**」!この機会  
 に、応急手当の仕方を見えましょう。

あなたの応急手当は大丈夫? Oの応急手当とXの応急手当

鼻血が出た



小鼻をつまんで、下を向く。安静にしていると止まってくる。



上を向くと、口やのどに血が流れて、気持ち悪くなるのでX。

すり傷ができた



傷口に入った汚れを水でしっかり洗い流す。



汚れをそのままにすると、水が蒸発するのでX。

つき指をした



氷水などでつき指をしっかりと冷やす。



引っ張ったり、無理に動かしたりすると悪化するのでX。

目にごみが入った



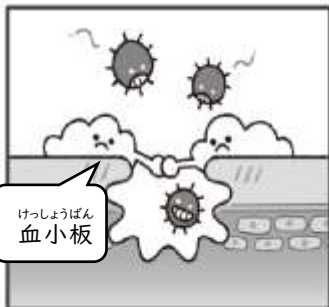
水を張ったきれいな洗面器の中で、まばたきをする。とごみが出る。



目をこすると、中に入ったごみなどで目を傷つけるのでX。

けがをしたとき、傷口ではどんなことが起こる? 治るまでを見てみよう!

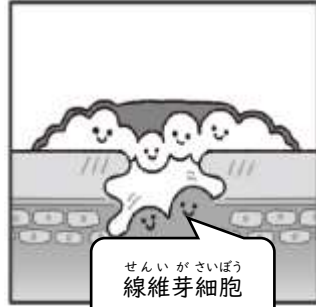
① 血を止める



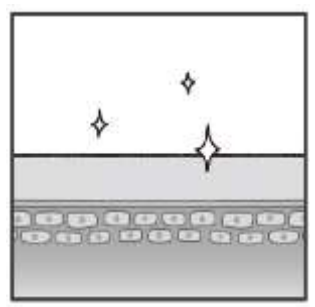
② バイキンをやっつける



③ 傷口をうめて、くっつける



④ 新しい皮ふができる



けっしょうばん  
 血小板

はっけつきゅう  
 白血球

せんいがさいぼう  
 線維芽細胞