

ほけんだより



れい わ ねん がつ あい ち けんりつ こ まきとくべつ し えんがっこう ほ けんしつ
令和5年 9月 愛知県立小牧特別支援学校 保健室

たの なつやす
楽しい夏休みがあつという間に終わってしまいましたね。夏休みは、楽しく元気に過ご

すことができましたか？保健室でみなさんの夏休みの話を聞けることを楽しみにしてい
ます。お休み気分を切り替えて、9月も元気に過ごし、たくさんのかを学んでいきまし
よう！



じ ぶん いのち たいせつ
自分の命を大切に♡
✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿

こころ くる
心が苦しくありませんか？辛い、悲しい、こんな人生いやだ、など様々な気持ちが
あると思います。そのような時は一人で抱え込まず、家族や学校の先生（教室の先生や、
ほ けんしつ せんせい そうだん はな
保健室の先生など）に相談してみましょう。話すだけでも心が楽になりますよ。信頼でき
る大人にたくさん頼っていきましょう。



めんしき ひと はな ば あい
もし面識のある人に話したくない場合は

こ ども そうだんまどぐち じ かんたいおう でん わ りょうきん お りょう
子供の SOS相談窓口（24時間対応・電話料金無料）

なやみいおう

0120-0-7831 0

あなたのかばしょチャット相談（24時間対応・相談無料・匿名）

<https://talkme.jp/>

はな
にお話ししてみましょう。どんな時もあなたは一人ではありませんよ（^^）



が っ か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日です！
✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿

「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから9月9日を「救急の日」といいます。

けがが多くなる時期なので、けがをしないように、日ごろから気をつけましょう！

もしけがをしたら、どのように対処すべきかを紹介します！

〈ぶつけたとき〉 ぶつけたところを氷や濡れたタオルで冷やしましょう。 	〈鼻血が出たとき〉 鼻の付け根をつまんぐで、下を向きましょ 
〈やけどしたとき〉 やけどしたらすぐにヒリヒリがなくなるまで、流水で冷やし続けましょ 服を着たままやけどした場合は無理して脱がず、服の上から冷やしましょ う。⚠️冷やしが足りないと、水ぶくれができることがあります！ 	〈目にものが入ったとき〉 水を貯めた洗面器、顔をいれて瞬きをしま す。手でごしごしこするのは目の表面を傷つけてしまうので、絶対にしないように気をつけましょ 薬剤や洗剤が入ったら大量の流水で洗い流し、病院へ受診ましょ 

が っ ほ けんぎょう じ
9月の保健行事

きん しゅくはく じ ぜんけんしん しょう ちゅう こう たいしょう よ び び か
9/8(金) 宿泊事前検診(小5,6,中3,高3対象) 予備日 9/12(火)