



ほけんだより

令和7年9月9日発行
長崎県立鶴南特別支援学校
五島分校 小中学部

まだまだ暑い日が続きますが、夏休み明けの体調はどうですか？
寝不足、体がだるい人は生活のリズムを整えていきましょう。また、体だけでなく心の健康にも注意が必要です。気持ちが前向きになれない、学校に行きづらいときは、無理をしないで少しずつ夏休み明けの生活に慣らしていきましょう。

8・9月の目標 応急手当の方法を知ろう

自分でできる？

けがの手当て



9月9日は救急の日

けがをしたときは、自分でできる手当があります。覚えておきましょう。

けがの状態がよくないときは、おうちの人や先生に教えてください!!

あら
洗う

すりむいた傷口、目に入ったゴミなどを水道水で洗い流しましょう。

お
押さえる

切り傷、鼻血など、血が出ているところを押さえて血を止めましょう。

ひ
冷やす

ねんざや打撲、やけどなど、痛いところを冷やしましょう。

夏休み明けの気持ち・心

夏休み明けには不登校や自殺者が増えるというデータがあります。不安や悩み、いじめなど、苦しい胸の内は決して自分ひとりで抱え込まず、誰かに相談しましょう。まわりに相談できる人がいない場合はSNSで相談できる窓口があります。



長崎県では
SNSで相談できる窓口を
開設しています
◀コチラからLINE登録

想文は
伝える
キモチ
ながさき
つながる

こことここの
ほっとライン
@ながさき

【相談対応期間】令和7年4月1日～令和8年3月31日
【相談対応時間】18:00～22:00(受付は21:30まで)

長崎県障害福祉課

◀こことここのほっとライン@ながさき

ながさきけんしょうがいふくしか
(長崎県障害福祉課) 18:00～22:00

※一学期に児童生徒全員に案内を配付しています。

再度希望される場合はお渡しできます。

他にも...

▶こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556

▶24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

秘密は必ず守られます。誰かに話してみませんか？