

ほけんたより 9月

中央中。保健室

朝夕はほんのり涼しい風が吹き、夜になれば虫の声が聞こえる季節になりました。

夏休み明けの心とからだの調子はどうですか？

ここ数日、保健室では体調の悪い生徒が多く来室しています。

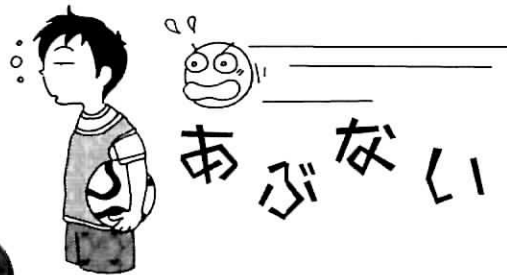
「何だか調子が出ない」と感じている人は、ゆっくりお風呂に入ったり、早めに布団に入ったりして、夏の疲れを癒やし、心身ともに充実した「実りの秋」を迎えられるようにしましょう。



（運動前後のストレッチ！
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！）



（睡眠・食事はしっかりと！
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、
思わぬ事故の原因に！）



スポーツの秋を安全に楽しむために



（ユニフォームや靴など…
使う道具もしっかりチェック！）



（「使い過ぎ症候群」に注意！
ときには休む勇気も必要です！）

そろそろ新人大会が始まり、本格的に運動会の練習も始まります。元気に楽しく参加できるように、ケガには十分気をつけましょう。





救急の手当て

※正しい方法をマスターしよう

過呼吸



ペーパーバック法をしてはいけません！



低酸素になってかえって危険！！



過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。

やけど



やけどに直接水をあててはいけません！



直接当てると凍傷になることがある



水道の流水で、痛みがやわらぐまで冷やします。(5～10分が目安)

歯



ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いはしてはいけません！



軽く水洗い
歯の根は持たない



歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれませんが、牛乳が保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。

鼻血



鼻血で上をむいてはいけません！



首の後ろは絶対にたたかない



鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。

つき指



つき指は、引っ張ってはいけません！



痛みや腫れを悪化させてしまう



副木で固定して冷やします。(となりの指と固定する方法もあります)