

ほけんだより



令和5年9月1日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- 動かさずよく冷やす
- ひっぱつてのばす

打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かか確認し、もむ

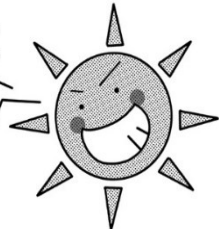
救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

【答え】鼻血(下を向く) やけど(すぐに冷やす) つきゆび(動かさずよく冷やす) 打撲・捻挫(動かさずよく冷やす) 救急車(119番に電話)

まだまだ暑いよ



水分補給
忘れずに。

気象庁が発表した9月から11月までの3ヶ月間の天候の見通しによれば、「『9月は猛暑日数が昨年より多くなる可能性高い』 熱中症の危険性高い状態継続 暑さは10月前半まで続く見込み」とのことです。

熱中症にならないように、各自でしっかり気をつけてください。(3階教室前の保健関係の掲示板をよく見てね！)

夏休みの間に 疾病・異常の治療・検査は 済みましたか？

むし歯の治療や視力矯正など、治療や検査は済みましたか？受診が済みましたら、学校からのプリントに病院で受診結果を記入してもらい、保健室へ提出してください。

むし歯の治療については、放っておいても悪くなる一方で、改善することはありません。早めに治療しましょう。

部活動 練習のあとには クールダウン



クールダウンとは、練習のあとに行うストレッチなどの軽めの運動のことです。少しずつ体を休めることで、疲労の回復を早めます。