

保健だより 9月



令和6年9月
大門中学校保健室
第5号

楽しかった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。充実した夏休みを過ごすことができましたか。まだまだ暑い日が続きます。生活と気持ちを「夏休みモード」から「学校モード」へ切りかえて、心身共に充実した毎日を過ごしましょう。

運動会に向けて体調管理を!

運動会の練習が始まります。毎日暑い上に、運動量が多いので、休養をしっかりとらないと、疲れがたまり体調を崩してしまいます。運動会当日、持っている力を十分発揮するためには、普段からの体調管理が大切です。

- 身体の疲れがとれるよう、十分な睡眠時間を確保する。
早寝早起きを心がける。
- 朝食をしっかり食べ、十分にエネルギー補給をする。
- 準備運動をしっかりする。
- タオルや着替えを持ってきて、汗の始末をする。
- 熱中症予防のために、十分な水分補給をする。



9月9日は救急の日



* いざという時に役立つ応急手当の仕方について、今一度、確認しましょう。

あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...

水道水で
汚れを洗い流し、
清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

はな血

鼻を(ま)んで(下)を向く。
なかなか止まらないときは、
鼻の上部を冷たい
タオルで冷やします。

上を向いたり
構になったり
首の後ろを冷たいタオルで!

心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。

おぼえておいてね♡

RICE療法

Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!

Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: 打ったところを心臓よりも高くする!

だぼく・ねんざ
つきゆびには...

安静。冷却
圧迫。挙上!

お知らせ

- 夏休み中に治療は済みましたか。
夏休み中に病気の治療や検査が済んでいましたら、治療カードを提出してください。まだの人は、速やかに受診しましょう。
- 身体測定・視力測定を行います。
9月、10月中に行います。詳しい日程は、後日お知らせします。

