

保健だより



野間中学校
保健だより
H26.9.2

夏休みが終わりましたね。充実した夏休みを過ごすことができたか？ っつい夜更かしてしまったり、朝、起きるのが遅くなったりしたという人はいませんか？ 早くいつもの生活リズムに戻せるようにしたいですね。



新学期 バタバタスタートになっていませんか？

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ... 二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも変わるとおもいますよ。

早寝、早起きも『習慣化』させてみませんか？

<p>明日、10分早く起きてみる！</p> <p>ガンバルゾ！</p> <p>自力で起きようね。</p>	<p>明日の準備は夜のうちに！</p> <p>洗濯の忘れ物！</p>	<p>朝食後、とにかく便器に座してみる！</p> <p>出る出る 出る出る</p>	<p>夜は30分早く消灯してみる！</p> <p>光の刺激をなくそう</p>
--	------------------------------------	---	--

9月9日は 救急の日！

準備運動をしっかり行い、ケガをしないように細心の注意を払うのは当然ですが... もしケガをしたら時は、どうしますか？



<p>すり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...</p> <p>水道水で汚れを洗い流し</p> <p>清潔なタオルやガーゼで傷口を押さえて、血が止まるのを待ちます</p>	<p>鼻血 鼻をつまんで下を向く！</p> <p>なかなか止まらないときは、鼻の上の部分に冷たいタオルなどで冷やします</p> <p>上を向いたり横になったり、首の後ろをたたいたりしたらダメ！</p>
--	---

心配が残る場合は受診してみましょう

皆さんの家に救急箱はありますか？ 年に1度はチェックしておくといいですよ

あろと便利なもの

薬の使用期限は過ぎていますか

※これは一例です。参考にしてください。

治療は済みましたか？

1学期の健康診断の結果治療勧告書を渡した人がいましたか？ 病院には行ってきましたか？ また行っていないという人は、早めに行きましょう！ また、受診した結果を忘れずに提出してください。

打ぼく・ねんざ 突き指には...

- Rest: 安静**
無理をしないことが肝心です。
- Ice: 冷却**
タオルの上から、15分くらい冷やす。

RICE 処置

- STOP** (Illustration of a boy with a STOP sign)
- Compression: 圧迫**
あまり強く押さえず、つけ過ぎないように注意。
- Elevation: 挙上**
痛いところも心臓よりも高くなるように

覚えておこう！