

ほけんだより

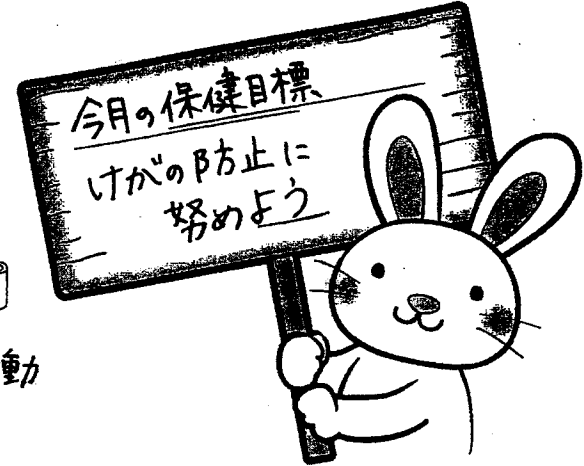
9

For Your Health

保健室 H29年 9月 6日 発行



2学期がスタートしました。この時期は、夏の疲れがあること、一日の気温差が大きいこと、野中祭などの練習が始まることなどから、ヒトも疲れやすくなります。いつも以上に体調に気を配りましょう。



9月の保健行事

*視力検査の対象は
4月の視力検査でB判定だった人と、
C・D判定でまだ受診していない人

地震の揺れから自分の命を守るための行動

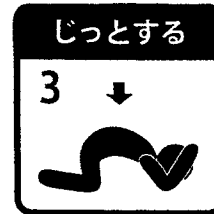
Shake Out!!



DROP!



COVER!



HOLD ON!

地震はいつ、どんな状況で起こるか分かりません。家で、あるいは車や電車に乗っている時に起こるかもしれない。地震が起きた時に、安全が確保できるか、一度周りを見回してみましょう。

9月1日 防災の日
9月9日 救急の日

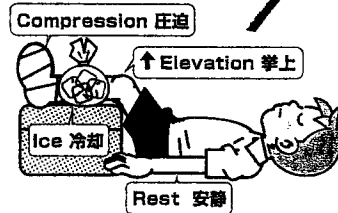
野間中のAEDは
保健室前の廊下
にあります。



Rest - 安静
Ice - 冷却
Compression - 圧迫
Elevation - 挙上

RICEとは
応急処置の
頭文字

けがをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、包帯などで軽く圧迫して心臓よりも高い位置にあげます。痛みを和らげ、炎症などを最小限に抑える効果があります。



Sat	Sun	mon	tue	wed	thu	fri
						1
2	3	4	5	6	7	8
		歯みがき週間 生活リズム点検			7 身体測定 ① 2年男子	
						⑤⑥ 2・3年増高測定
9	10	11	12	13	14	15
			12 身体測定 ④ 3年男子	② 1年男子 ③ E-F組	⑦ 2年女子 ⑧ 3年女子 ⑨ 1年女子	
16	17	18	19	20	21	22
			19 視力検査 ⑩ 1A ⑪ 1B	④ 2B男子 ⑫ 1C	⑧ 2B女子 ⑬ 2A	⑭ 2C
23	24	25	26	27	28	29
		⑥ EF組 ⑬ 3A	⑮ 3B	⑯ 3C		
30						

正しいつめの切り方は?

○切るタイミングは? 乾いた状態で切ると、割れたりひびが入ることがあります。お風呂あがりかベスト。つめがやわらかいため切りやすく、また清潔なので皮ふに傷がついた時の感染も防げます。
○足のつめ、切りすぎに注意!
足のつめの切りすぎは、痛い巻きづめの原因になります。指先からつめがほんの少しだけはみ出るくらいの長さまで、四角く切るのが正解

自分や友だちが
痛い思いをしない
ためにも正しく
こまめなつめ切りを。

