

ほんだより9月

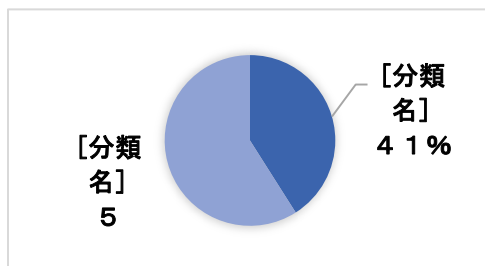
埼玉平成中学・高等学校 保健室 H29.9.11 (月)

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんの健康状態はどうか？8、9日にはせいりゅう祭があり、新学期早々から大忙しでしたね。久しぶりの学校生活にまだ慣れず、疲れがたまっている人もいないかもしれません。今の時期は寒暖差も大きく風邪をひきやすいですが、栄養と睡眠時間をしっかりと確保して、勉強に部活動に行事に充実した2学期にしていきたいと思います。

夏休み中に治療・検査は済みましたか？

1学期健康診断後、治療の必要な人には受診勧告書を渡しました。夏休み中に治療を済ませ、すでに提出してくれた人もいます。まだの人は早めに提出してください。治療が必要で、まだ病院へ行っていない人は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

受診報告書 提出状況 9/4現在



今週末は体育祭です。暑さはだいぶやわらいできましたが、水分補給はしていますか？まだ油断をせず、熱中症対策をしましょう。また、怪我のないように注意して、体育祭でよい思い出をつくりましょう。

スポーツ前は…

早く寝て、十分な睡眠！

しっかり朝ごはん！

準備運動！

スポーツ前・中・後 こんなことに気配りを

スポーツ中は…

こまめに休憩！

水分補給！

スポーツ後は…

整理運動！

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日

救急車の呼び方

- ① 119番に電話する。
- ② 「火事ですか？救急ですか？」と聞かれるので、「救急です」と答える。
- ③ 今いる場所をできるだけ正確に伝える。
- ④ 事故や怪我をしている人の状態を伝える。
- ⑤ 自分の名前、電話番号を伝え、救急車が来るまでその場で待つ。

●携帯電話・スマートフォンからかけるときは

- ・はじめに携帯電話などからかけていることを伝える。
- ・途中で切れないように今いる場所で立ち止まって話す。
- ・救急車が来るまで電源は切らないようにする。



ねんざの手当てのポイント

手首や足首をひねるなど、関節の動く範囲をこえて大きな力が加えられたことでおこる「ねんざ」。血管が傷ついて内出血し、痛くなったりはれたりします。ねんざをしたときには最初の手当てが大切で、そのあとの治りにも影響してきます。次の4つがポイントになりますので、おぼえておきましょう。

〈手当てのポイント〉

- ① 動かさないようにして安静にする
- ② 氷などで冷やす
- ③ 伸び縮みする包帯を巻いて圧迫する
- ④ 心臓よりも高い位置にあげる

