

保健だより

9月号



みなさん夏休みは元気に過ごせましたか？オリンピックを見て寝るのが遅くなったりした人も、早寝早起きをして生活リズムを取り戻していきましょう！
9月は体育祭に文化祭とイベントが目白押し！疲れているな～と感じたら無理せずに休んで、心や体がリラックスできる時間をつくってください。

今月の予定
27日(火) スクールカウンセラー来校

平成 28年 9月 6日
百合丘高等学校 保健室

9月9日は
救急の日

自分でできる応急手当

体育祭の練習が始まったり体を動かす機会が増えます！まずは①睡眠や食事をしっかりとって体調を整える ②運動前は準備運動をするといったけがの予防が大切です。
でも、万が一けがをしたらあなたは？保健室に行く前に自分でできる処置はやっておきましょう！

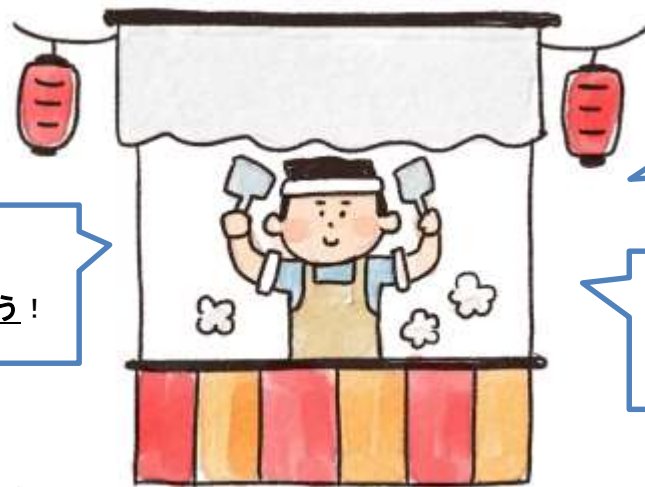
もうすぐ風音祭

熱中症

と

食中毒

に注意！！



食べ物にはしっかり火を通そう！

食べ物は持ち帰らず、その場で食べよう！

調理の前は必ず石けんで手を洗おう！

通気性のよい服
を着よう！

こまめに水分
をとろう！



すりかいたとき



水道水で汚れを洗い流す。



清潔なガーゼやハンカチで傷を押さえて血が止まるのを待つ。

鼻血が出たとき

下を向く。
小鼻をつまんで強く押さえる。



やけどしたとき

水道水で、痛みが軽くなるまで冷やす。
(5~10分が目安)



★夏休み中に部活動でケガをした人へ
スポーツ振興センターより治療費、薬剤費等が給付されます。保健室へ書類を取りに来てください。

★夏休み中に医療機関を受診した人へ
学校の検診で受診を勧められて医療機関を受診した人は、保健室に報告書を提出してください。

