

2学期がスタートしました。厳しい暑さの日々が続きますが、運動会や中央祭等の大きな学校行事も間近です。新しい生活様式におけるマスク着用のため、熱中症にもかかりやすくなります。各自で、熱中症予防・感染症予防を心がけ、心身ともに元気に過ごしましょう！

今月の保健目標

健康の自己管理
けがや事故の予防

9月9日は救急の日です

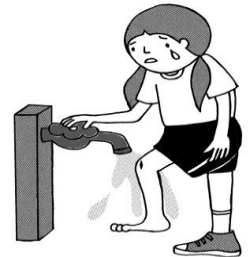
やけど

すぐに流水で冷やします（炎症や痛みをやわらげ、清潔にします）。※水ぶくれがある場合は破かないように気をつけながら冷やします。30分は冷やすようにしましょう。



すり傷・刺し傷・切り傷

- ①傷口が汚れている場合は、水道水でしっかりと洗います。
- ②血が出ていたら、押さえて止めます。
- ③ばんそうこうやほうたいなどで傷口をおおいます。



いざというときのために…おぼえておこう！ 救急処置

目にものが入った

まばたきをして、涙で出すようにします。また、きれいな水を入れた洗面器に顔を付けて、まばたきをして出してもいいでしょう。



鼻血が出た

- ①いすに座ります。
- ②ふくらんだ小鼻の部分をお指と人差し指で付け根から強くつまみます（10分間くらい）。



毎日通う学校、よく行く街、AEDはどこにある??

突然ですが、本校内のAEDがどこに設置されているか、みなさんは覚えていますか？「わからない」という人はぜひ、自分で校内を歩いて、確認してください（なぜそこに設置されているのかも考えてみてくださいね!）。



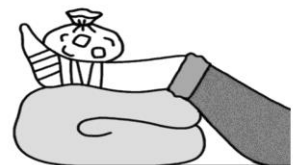
AEDは学校以外にも駅、役所などの公共施設、ショッピングモールなどの商業施設、陸上競技場などの運動施設には、ほぼ設置されています。



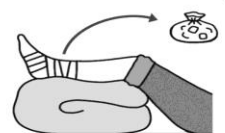
事故や災害はいつ、誰にでも起こりえます。あなた自身はもちろん、家族、恋人、友だち、先輩・後輩…いっしょに歩いていたそのとき、という可能性もゼロではありません。万が一に備えて、よく行く場所はどこに設置されているかも、調べて覚えておくようにしてほしいと思います。

アイシングをしている時の感覚の変化

- ① 痛い
- ② 温かい
- ③ ピリピリする
- ④ 痛みを感じない



※ ④の状態になったらいったんアイシングを中断します。感覚がもどってきたら、またアイシングを再開しましょう。



★今までの定期健康診断で「受診勧告書」を受け取り、医療機関等を受診し、「受診済報告書」を記入してもらった人は、その用紙をHR担任の先生、または保健室まで提出してください★