

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、運動会や中央祭と、楽しい学校行事も間近です。まだまだ暑さが続くため、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

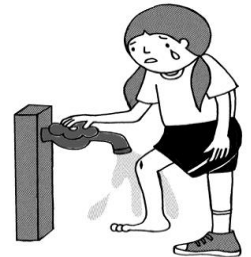
#### やけど

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

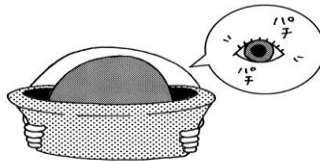
- ①傷口が汚れている場合は、水道水でしっかりと洗います。
- ②血が出ていたら、押さえて止めます。
- ③ばんそうこうやほうたいなどで傷口をおおいます。



## 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つけて、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）。



## 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている</p> <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p> <p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p> <p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p> <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		

★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★