

保健だより



H23. 9. 1 物部中学校 保健室 (No6)

夏休み明けは、暑い、忙しい！台風注意！！

みなさん、充実した夏休みを過ごすことができましたか？長かった夏休みも、とうとう終わってしまいました。「もっと休みがほしい～」という声が学校中から聞こえてくるかのようなのですが、早めに夏休み気分をリセットしたいものです。

2学期に入り、さっそく運動会の練習が始まります。暑さも残る中での練習になりそうです。まずは早寝早起きを心掛け、朝食をしっかりとって、トイレに行って・・・学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。



—9月の保健行事—

身体計測

月 日	曜日	実施時間	該当学年
9月 1日	木	昼休み	1年生
2日	金	昼休み	2年生
5日	月	昼休み	3年生

※服装:半そで・短パン

※髪型に気をつけましょう。(とくに女子生徒)

保護者の方へ

長い夏休みも終わりました。お子様は、病気・けがなどせずに、元気に過ごせたでしょうか。

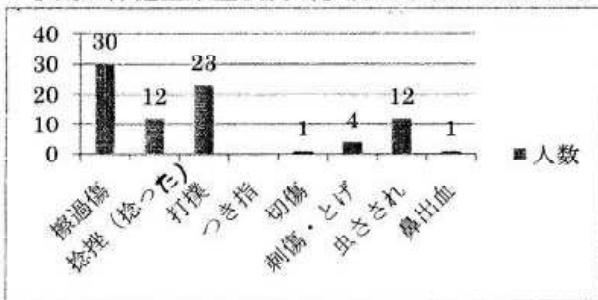
そして、夏休み前にお子様の健康診断の結果を随時お知らせさせていただきました。夏休みを利用して、病院を受診していただき、治療が済んでいた場合、用紙を学校の方に提出していただきたいと思います。よろしくをお願いします。

9月1日防災の日 もしものときに冷静に行動できるように 日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。



3月11日の東日本大震災から、半年が経とうとしています。東日本大震災ではほんとうに怖い思いをしたと思います。地震とは限りませんが、いつなにかあるかわかりません。東日本大震災のときのように、一人ひとりが冷静に対応できるように、普段から意識をもって生活できるようにしましょう。

1学期の保健室来室状況（学校でのけがにおける）



保健室への来室でもっとも多かったのは、すり傷でした。だいたい生徒は自分で洗ってから、来室できていたように思います。けがをしたときに、まず自分でできることを行ってから（ファーストエイド）来室するようにしましょう。それが、けがを悪化させずに、早く治すポイントになります！！

スポーツの秋 準備運動をしっかり行いけがをしないように 細心の注意を払うのは当然ですが... もしけがをしたらどうする!? 9月9日は 救急の日

あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...

水道水で
汚れを洗い流し、
清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

はな血

鼻をつまんで下を向く。
はかりはか止まらないときは、
鼻の上部を冷たい
タオルで冷やします。

心配が残る場合は **+** 受診してみよう。

おぼえておいてね♡

RICE療法

Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!

Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!