

すこやか No.6

平成29年9月1日(金)
輪之内中学校 保健だより



2学期が始まりました！

9月になりましたが、まだまだ厳しい暑さが続きそうです。夏休みは元気に過ごすことができましたか？久しぶりの学校で疲れが溜まっていませんか？生活リズムを学校のリズムに戻して、元気に2学期をスタートさせましょう。



保健室からのお知らせ

◎ 夏休み中に、部活動等でけがをした人へ

夏休み中の学校管理下の部活動において、けがをして病院や接骨院等に通った場合も「日本スポーツ振興センター」に手続きすることで、後日、医療費等が給付されます。手続きに必要な書類を渡しますので、養護教諭 三輪まで申し出てください。

※社会体育での活動は該当しません。分からない人は顧問の先生に聞いてください。

◎ 夏休み中に、眼科・歯科・専門医等を受診した人へ

受診報告書（健康診断の結果のプリントや管理指導表など）を提出してください。まだの人はなるべく早く医療機関を受診してください。

いよいよ体育祭！！

夏休みには、各団の団リーダーが集まって取り組んでいる様子を見かけました。体育祭の練習が始まります。本番で自分の全力を出すためには、健康な身体と心で当日を迎えることが何より大切です。体育祭当日までの生活習慣を整えて、けがや体調不良、熱中症を予防しましょう。9月4日から生活習慣の取り組みをします。この機会に自分の生活習慣を見直しましょう。

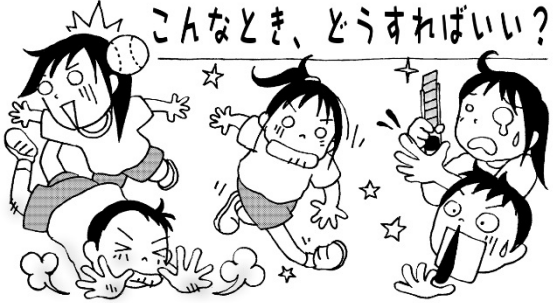
「うっかりミスやけがを防ぐためにも」

しっかり
すいみん
睡眠

きちんと
ちようしょく
朝食

しゅうちゅうりよく ちゅういりよく
→集中力や注意力がアップします！

9月9日は救急の日



体育祭の練習が始まると、けがが増えることが予想されます。
準備運動をしっかりと行いけがをしないよう、細心の注意を払うのは当然ですが、それでもけがをしまったときはどうしますか？自分でできる正しい応急手当を確認しましょう。

正しい応急手当、できますか？



頭をぶつけた

まず、しっかり氷のうなどで冷やそう。しばらくは、激しい運動はしないで静かに休もう。



目にごみが入った

水でごみを洗い流そう。手でゴシゴシこすると目に傷がつくことがあるので注意してね。

すり傷ができた



水道の水で傷口をよく洗おう。傷口についた砂や土などの汚れを洗い落とそうね。

つき指をした



冷たい水や氷を入れたビニール袋などでしっかり冷やそう。指を引っ張るのは、やめようね。

あわてないで！ 119番

救急車を呼ぶ時は落ち着いてしっかり伝えよう。



- ① 救急であることを伝える。
- ② 来てほしい住所を伝える。
- ③ 具合の悪い人の症状を伝える。

だれが、どのように
どうなったのか
わかる範囲で伝えよう。



そのばんそうこう、きれいかな？

毎日、取り替えて傷口をきれいにね。ぬれたときも取り替えよう。

それいつかはってるの？

傷口はせいけつに！