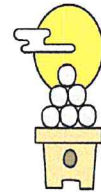


保健だより 9月

令和5年(2023年)
9月8日

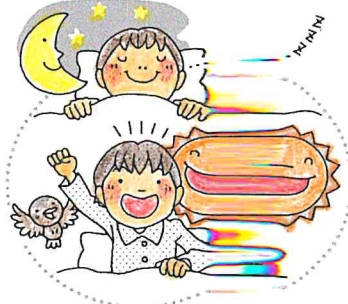


西城陽中学校
保健室

生活リズムは戻りましたか？

2学期が始まり、2週間ほど過ぎましたが、生活リズムは学校生活のリズムに戻ってきましたか？

保健室に、体調が崩して来る人の中には、まだ夜遅くまで起きている人もいます。



暑さもまだまだ厳しい中、来週からは体育大会の取り組みも始まります。

睡眠不足であったり、朝食をとらずに登校すると、熱中症を起こすリスクが高くなります。

症状が出てから手当をするよりも、症状が出ないように次のようなことに気をつけて、生活しましょう。



睡眠時間をしっかりしましょう！

朝ごはんを食べてきましょう！

水分は多めに持ってきてきましょう！

日差しをさえぎる帽子や、汗を拭くタオルを持てきましょう！



体調を確認をしながら、運動をしましょう！

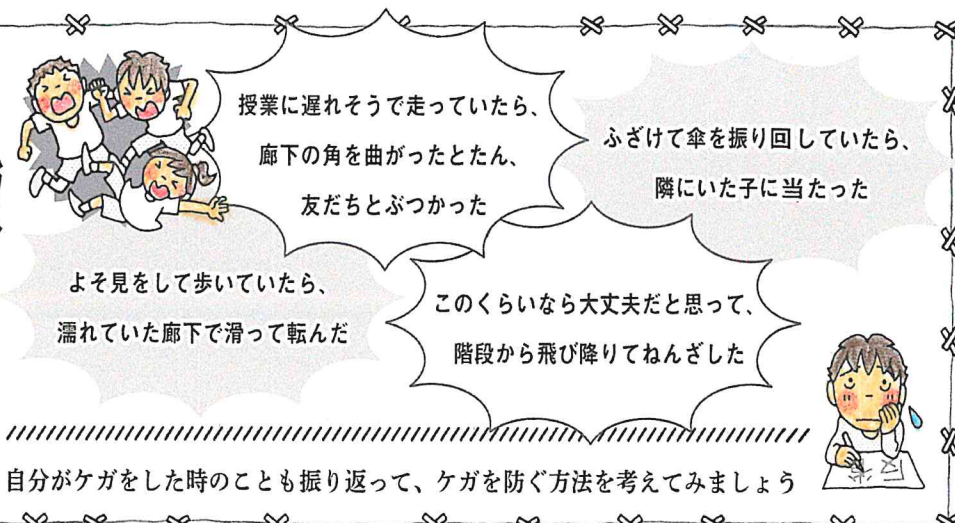
友達同士で水分補給や休憩の声かけをしましょう！

運動の後は、体を冷やしましょう！

体調が悪いときは無理をせず休みましょう！

9月9日は救急の日

そのケガ、
どうすれば防げた？



手当の仕方

知っている絶対役に立つ！



すり傷は傷口をきれいに洗う。



切り傷は、清潔なガーゼを当てて押さえる。



洗面器に張った水で目を洗



やけどしたら水道水で冷やす。突き指したら氷で冷やす。



救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119

急なケガや病気のとき、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな...

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのか...

ケガや病気のときは不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



保健室より

「#7119」って知ってましたか？ お家の人にも、教えてあげてください。