

ほけんだよ 9月

2016.9 貴志中学校

夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。みなさんにとって、どんな夏休みだったでしょうか?? 休み中も部活動や塾などで、普段以上に忙しく過ごした生徒も多いようです。

2学期は、学校行事が多く、みなさんの活躍の場も多くなりますが、暑さや忙しさによる疲れが出やすい時季でもあります。早めに休養をとり、体調管理にじゅうぶん気を配りましょう。

まだまだ注意! 熱中症

9月になっても、日中の気温は真夏並み。夏の疲れが出やすいという、天気によって気温の変化が激しいので、まだまだ熱中症への注意が必要です。

こんなときは要注意

- ・下痢をしている(脱水状態になりやすい)
- ・睡眠不足(疲れがとれていない)
- ・熱っぽい(体温調節ができない)
- ・朝ごはんを食べていない(エネルギー不足)

もしも気分が悪くなったら、我慢しないで、近くの友だちや先生に知らせてください。



「9」が2つ重なるので『きゅうきゅうの日』です。転んですりむいたり、鼻血が出たときに自分で簡単な手当ができていいですね!!

自分でできる	洗 う		冷 やす		押 さえる	
応急手当の基本は3つ ・保健室または病院へ ☐ 痛くて動かせない。 ☐ 変色したり、変形したりしている。 ☐ 出血量が多い。 ☐ 気分(顔色)が悪い。 ☐ 冷や汗が出ている。	すり傷 水道の流水で、傷口を洗い流す。	目にゴミが入った 洗面器の水の中で、まばたきをする。	やけど 水道の流水で、痛みがおさまるまで。	突き指・打撲 氷を入れたビニール袋で、20分間。	切り傷 清潔なハンカチなどを傷口に当てて。	鼻血 顔を下に向け、小鼻をつまむ。
	何のために? ●傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。 ●傷をつけずに、異物を取る。 ●水道水の塩素には、消毒の効果も。		何のために? ●やけどをした部分の温度を下げる。 ●腫れや痛みをおさえる。 ●ケガの回復を助ける。		何のために? ●圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。 ●下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。	