

ほけんだより 9月

R2. 8. 24 高崎中保健室

2学期が始まりました。例年とは違う夏休みでしたが皆さんはどう過ごしましたか？

今朝、起きるのがつらかったな、という人は、なるべく早く元の生活リズムに戻してくださいね。心も体も元気に過ごせるよう、早寝・早起き・朝ご飯を心がけてください。

◆熱中症やケガ注意！

2学期最初の行事である体育大会、これから毎日のように練習があります。連日の猛暑、エアコンのある教室と外の気温差、熱中症対策と新型コロナウイルス感染症対策、心配は尽きません。夏休み中も部活動で気分不良を訴える生徒が何名かいました。部活動をしていない生徒や引退した3年生はもちろん、部活動をしている生徒も自分で予防しましょう！



【水筒・帽子・体育着】忘れずに!!!

タオルや氷、下着の着替えなどを準備しておく、運動後も

すっきり過ごすことができます 😊



ケガをして保健室に来るときに、そのままの状態である生徒がいます。ケガの程度にもよりますが、運動場や教室での擦り傷や切り傷は、一度自分で洗ってから保健室に行きましょう。

反対に、捻挫や突き指などは無理に動かすと悪化してしまうこともあるので、すぐに保健室に行きましょう。体育大会の練習でケガが増えることが予想されます。簡単な応急手当を身につけられると良いですね。

擦り傷・切り傷	やけど	鼻血	打撲・捻挫・突き指
傷口が汚れているときは、水道の水でしっかり洗い流す。	すぐに水道の水で十分に冷やす。目安は痛みが軽くなるまで。	下を向いて小鼻をつまむ。(小鼻とは鼻の膨らみの部分)	氷水や氷のうなどで冷やす。無理に動かすことはしない。