

保健だより 9月号



R3. 9. 28 高崎中 保健室

体育大会も終わり、あっという間に9月も終盤にさしかかっています。朝・晩は涼しく感じる日も増えてきましたね。季節の変わりめは体調を崩しやすいです。肌寒いなど感じたら1枚上から着るなどして、衣服の管理を行いましょう。また汗をかいたら、体が冷える前にしっかりふきましょう。

正しいケガの手当わかるかな？

Q1.鼻血が出た！正しい処置は…

- ①あおむけにねる
- ②首の後ろをたたく
- ③下を向いて鼻をつまむ



A. ③下を向いて鼻をつまむ



小鼻をしっかりと
おさえると、血が
止まりやすくなり
ます。

Q2.指を切った！正しい処置は…

- ①水で冷やす
- ②傷口を清潔なハンカチやティッシュでおさえる
- ③そのまま絆創膏をはる



A. ②傷口を清潔なハンカチやティッシュでおさえる



まずはしっかり
止血をしましょ
う！その後に、絆
創膏をはります。

Q3.やけどをした！

正しい処置は…

- ①冷却シートをはる
- ②すぐに水で冷やす
- ③アロエをぬる



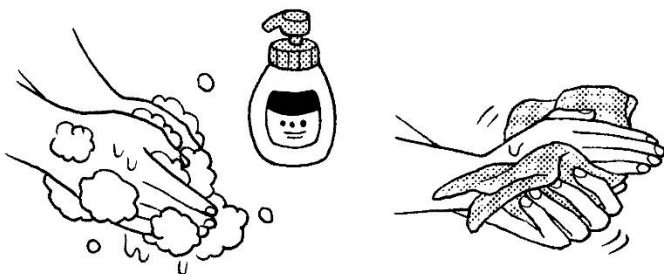
A. ②すぐに水で冷やす



すぐに冷やして熱
によるダメージを最
小限におさえましょ
う。痛みを抑制する
効果もあります。

感染症予防の基本

手洗い



手を洗うことは感染症の予防に有効です。外から帰ってきたときや食事の前などに、石けんを使って丁寧に手を洗うようにしましょう。洗い終わったら清潔なタオルやハンカチで水気をしっかり拭き取りましょう。

みなさんこんにちは！2学期から育児休暇を終えて復帰しました養護教諭の安田未有やすだみゆです。これからよろしくお願いします。

久しぶりの高崎中学校でドキドキしていましたが、みなさんの素晴らしい挨拶・笑顔にとっても元気をもらっています。新型コロナウイルス流行により、様々な行動に制限がかかり我慢をたくさんしている人も多いと思います。このような時こそ、周りの人に感謝の気持ちをもって毎日の学校生活を送っていきましょう。気持ちが疲れたなど感じた時はいつでも話にきてくださいね。保護者の皆様も何かあればいつでも保健室までご連絡ください。

