

ほけんだより 9月

2学期が始まりました。みなさん夏休みは大きなケガや病気をせず、楽しく過ごせたでしょうか。まだまだ夏休み気分が抜けない人もいるかもしれませんが、9月には文化祭もあります。できるだけ早くバカも学校モードに切り替えましょう😊

2学期 スタート!! まずは基本的な生活から

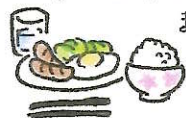
朝きちんと起きることができていますか?



夜の良い眠りにつながります!

食欲がなくても朝ごはんを食べましょう!

“食べられるものを” “1口でも” 食べるようにがんばりましょう!



ゆっくりお風呂につかりましょう!

暑くてもシャワーだけでなく、ぬるめのお風呂につかると、疲れがとれます。



9月1日は防災の日

～防災は日ごろからの準備が大切です～

9月1日は『防災の日』、そして防災の日を含んだ1週間(8月30日～9月5日)を防災週間といいます。また、9月9日は『救急の日』とされています。どちらも私たちの命や健康に関する日です。この機会に身のまわりの防災に関することを見直してみましょう!

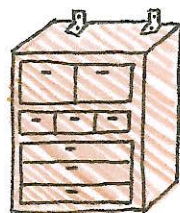
日和佐中学校のAEDは



職員室に

にあります。

家の家具はきちんと固定されていますか?



非常持ち出し袋や非常食などは準備されていますか?



令和8年9月1日
日和佐中学校 保健室

9月9日は救急の日 ～自分でできるケガの手当て～

すり傷・切り傷

傷口が汚れている時は水できれいに洗い流しましょう。(出血があるときは、ガーゼやハンカチ、ティッシュでおさえて止血します。カッターなどで傷口を保護しましょう。)



鼻血

下をおき、小鼻をしっかりとおさえて安静にします。ティッシュを鼻につめると傷口にくっつき、取った時に再び出血することがあるのでオススメしません。こもつまむようにおさえる!



やけど

やけどした場所を痛みがなくなるまでしっかりと冷やします。(ヒリヒリした痛みは、皮膚の途中でやけどが進行している状態です) 水ぶくれができたときは、やがらずに病院を受診しましょう!



打撲・突き指・ねんざには RICE が基本!!

Rest

安静

ケガをしたところは無理に動かしたりせず安静にしてケガが悪化するのを防ぎます。



Ice

冷却

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるためにケガをした所を冷やします。



Compression

圧迫

出血や腫れを防ぐために包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



Elevation

挙上

ケガしたところを、心臓より高く挙げることで、内出血を防ぎ痛みをやわらげます。



★ 保健室からのお願い ★

○ 夏休み中に部活動等でケガをした人へ

夏休み中に学校管理下の部活動や登下校中などの活動において、ケガをして病院を受診した場合も、「日本スポーツ振興センター」の申請をすることで、後日医療費が給付されます。手続きをする書類を渡すので、必要な人は日浦まで連絡してください。

○ 治療が済んだ人へ

健康診断後の結果通知があり、病院への受診や治療が終わった人は、それぞれの受診結果報告書を忘れずに提出をお願いします。

