

ほけんだよ9月

懐風館高校
保健室
2021年9月

夏休みが終わり、新学期が始まりましたね。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか。勉強や部活などで学校へきていた人もいましたね。今年も我慢の夏で、いろいろな予定をキャンセルした人もいたかもしれませんが、ちゃんと息抜きできましたか。保健室には、夏の疲れが抜けていない人も来室しています。きびしい残暑を乗り切るためにも生活リズムを取り戻しましょう。

続けよう感染対策

1. 登校前に体調チェック!

登校前に体温を測り、体調をチェックし、いつもと違ってしんどいな
というときは、無理せず休みましょう(学校へ連絡してください)。

2. マスクをつける!

熱中症には気を付けて、マスクを正しく着用しましょう。

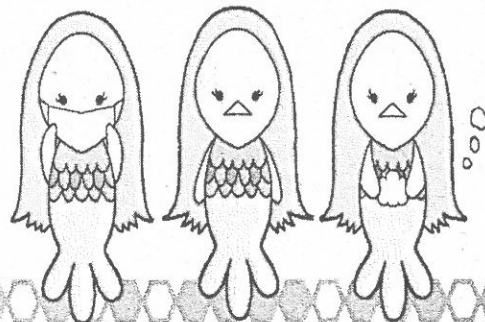
3. 食事中はしゃべらない!

食事がおわり、マスクをつけてから会話しましょう。
向かい合って座らないようにしましょう。

ストレス多いけど、みんなで協力
しあいましょ☆

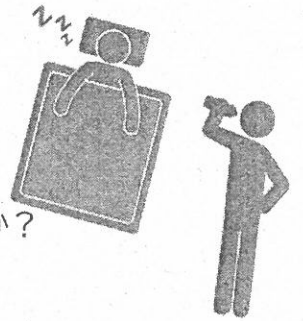
熱、はかっ
てきてね!

こまめな手洗い
と休み時間には
換気もしよう!

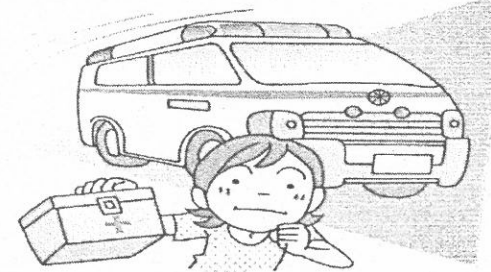


熱中症予防チェック

- 睡眠は十分にとっていますか?
- 朝ごはんは食べましたか?
- のどが渇く前に水分をとっていますか?
- 塩分を定期的にとっていますか?



9月9日は救急の日



擦り傷
傷口をきれいに
洗う



やけど
水道水ですぐに
冷やす

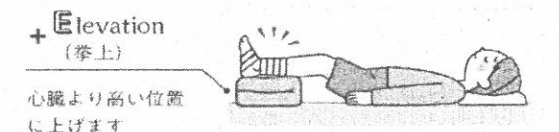
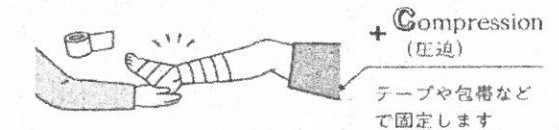
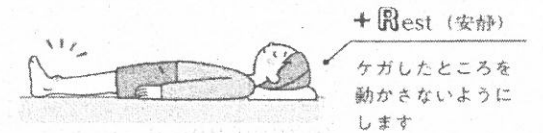


鼻血
下を向いて
鼻をつまむ

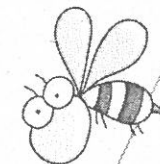
AEDの設置場所は
第1体育館プール側入口と
保健室入口(9月から)

覚えておこう!
+ 応急手当の
RICE +

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。



正しく応急手当をして
早めに医療機関を受診しましょう



ハチに刺されたら・・・
すぐに、流水で刺されたところをよく洗います。このとき、傷口から毒をしぼり出すようにします。