

# ほけんだよい9月



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。

夏休みモードから、学校モードにチェンジできましたか？まだまだ暑さが厳しく、夏の疲れや気温の変化で体調を崩しやすい時期です。全力で体育祭に臨めるよう、生活リズムを整えて、けがや病気を予防しましょうね。



## 9月9日は「救急の日」

体育祭の練習が始まりました。9月は、けがをして保健室に来室する生徒が増えます。すり傷で来室した生徒の傷口をみて、びっくり！傷口に砂やドロをつけたままの人が多いのです。傷口をきれいに洗うなど、自分でできる処置を行ってから保健室に来るようにしてくださいね。

# 家庭用救急箱の中身をチェックしよう！

### 内服薬

- 総合感冒薬（かぜ薬）
- 胃腸薬
- 整腸薬
- 解熱鎮痛薬 など

### 衛生材料

- ガーゼ  包帯
- 絆創膏  脱脂綿
- テープ  綿棒 など

### 外用薬

- 消毒薬  軟膏
- かゆみ止め
- 目薬
- 湿布薬
- うがい薬 など

### その他

- 体温計  はさみ
- 毛抜き  爪切り
- ピンセット など



使用期限切れのものや足りないものがないか、1年に1回は確認しましょう！

## けがをしたとき、自分でできる応急手当！

### すり傷・切り傷



傷口が汚れているときは、水道でしっかり洗い落とす。



★注意★  
血が出ているときは、ハンカチなどで傷口を押さえるよ！

### やけど



すぐに水道の水でじゅうぶん冷やす。



★注意★  
やけどに直接水が当たらないようにする。服は着たまま、上から水をかける。

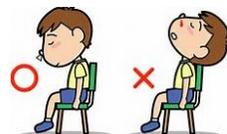
### 鼻血



うつむいて、小鼻をつまむ。



★注意★  
上を向いたり、首をたいたいたりしない。



### 打撲・ねんざ つき指



いためたところを、氷水や氷のうで冷やす。

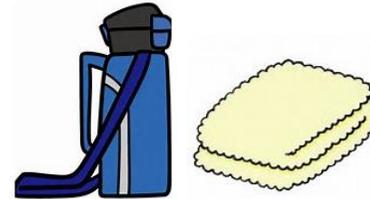


★注意★  
いためたところは動かしたり、ひっぱったりしない。

外出先などでけがをした時に、手当をしても出血が止まらない、腫れや痛みがひどいといった場合は医療機関へ受診する必要があるので、おうちの方に必ず伝えましょう。

## 保健委員会からのお知らせ

熱中症予防のために  
水筒とタオルを持ってきてね



体育祭の練習の前には  
準備運動をしっかりとろう

けが予防のためにも  
念入りに！



9月6日(水)～  
歯みがきチェックをします

歯ブラシと  
コップを  
持ってきてね♪



給食後の歯みがきは  
席についてみがいてください



歩きながら  
みがくのは  
危険です！