

ほけんだより 9月

令和3年9月号
名古屋市立山田高等学校
保健部



二学期が始まりました☺夏休みにだらだらしてしまった人は早めに学校生活のリズムに戻れるよう頑張ってください。初めから全力を出すと疲れてしまうので、ゆっくり少しずつ学校生活を思い出してみてください。休み中に心配事ができたり、悩みができた人はいつでも保健室へ相談しに来てくださいね(*^▽^*)



家族で防災会議をしよう

- 家の中の対策は? ▶▶ 大きな家具や家電の固定、備蓄用品の確認
- 家にいるときに災害が起こったら? ▶▶ 役割分担、非常用持ち出しバッグの確認
- 別々の場所にいるときに災害が起こったら? ▶▶ 連絡方法や集合場所の確認

いざというときのために、家族で話し合っておきましょう

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。

- + Rest (安静)**
ケガしたところを動かさないようにします
- + Icing (冷却)**
袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします
- + Compression (圧迫)**
テープや包帯などで固定します
- + Elevation (挙上)**
心臓より高い位置に上げます

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

“ぐったり”さんはいませんか?

そんな人は…

- お風呂で体を温める
- 睡眠時間を見直す
- 羽織るものを持っておく

- 夏の疲れが残っている
- 日中と朝晩の気温差に慣れていない
- クーラーで冷やしすぎている

保健室からのお知らせ

- ★健康診断を受けて「受診のすすめ」をもらい、夏休み中に受診・治療をした人は報告書を保健室へ提出して下さい。まだ受診をしていない人は、早急に受診して下さい!
- ★夏休み中、部活動・登下校中などにケガや熱中症で医療機関を受診した場合は、保健室まで報告に来て下さい。日本スポーツ振興センターから医療費の給付を受けることができます。
- ★登校前は必ず検温をし、平熱よりも体温が高い場合、風邪症状がある場合など、いつもより体調が悪いと感じたら無理をせずお休みしましょう。