

ほけんだより9月

令和4年9月2日
柏市立風早中学校
保健室

2学期が始まりました。みなさんにとって、どのような夏休みになったでしょうか。生活リズムがくずれてしまった人は、早起きをして朝ごはんを食べる時間をつくるところから始めましょう。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症にならないためにも、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。

！知っておこう！

応急手当 **+**

9月9日は
救急の日！

AEDの設置場所は

職員室前



今月は体育祭があります。本番で全力を出すためには、ケガの予防と体調管理が大切！
そこで、今月は応急手当についてお知らせしていきます。

① 転んだら…



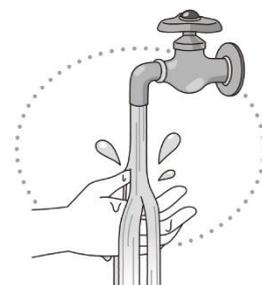
傷口を水道水で洗います。砂や泥が残っていると化膿しやすいので、洗いながら取り除きます。出血していたら、清潔なガーゼ等で止血します。

② 鼻血が出たら…



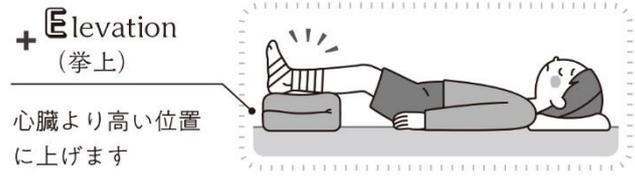
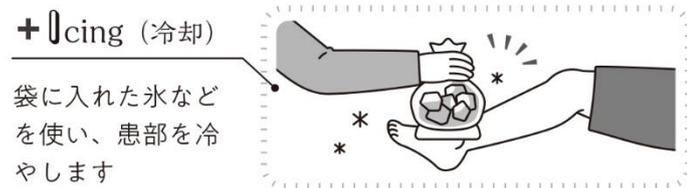
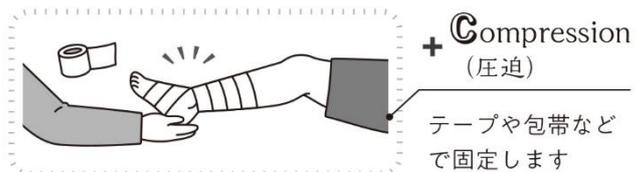
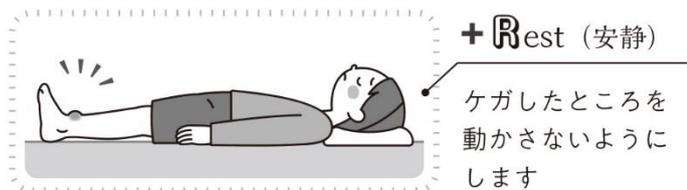
いすに座って安静にします。顔は少し下向きにします。小鼻を親指と人差し指でつまみ、強く押しして止血します。

③ やけどをしたら…



流水ですぐに冷やすことが大切です。5分は冷やし続けます。水ぶくれはつぶさないようにします。「冷やすシート」でやけどは冷やせません。

④打撲や捻挫をしたときは… **RICE 処置を覚えよう!**



9月1日は **防災の日**
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



9月の行事予定 ➡ 9月28日(水) 脊柱側彎症検診 1年生

おうちの方へ

この夏休みは、全国的にも「新規感染者数が過去最大」と言われるニュースが目立ちました。まだまだ新型コロナウイルス感染症の流行は続きそうです。引き続き、ご家庭で健康観察の徹底にご協力をお願いします。体調が優れない場合は、無理をせず、登校を控えてください。

そして、体育祭練習も始まります。水筒、タオル、帽子を持参するよう、ご協力をお願いいたします。練習は午前中になります。朝ごはんを摂っていないと、熱中症になる危険性も高まりますので、ご家庭でもご指導ください。

また、夏休み中に病院での治療がお済みでしたら、治療報告書を担任へ提出してください。