



令和5年9月5日  
柏市立風早中学校  
保健室

2学期が始まりました。まだ夏休み気分の人いるかもしれませんが、学校モードに切り替えていきましょう。さて、そろそろ体育祭練習も始まります。朝ごはんをしっかり食べて、十分な睡眠をとるようにしてください。



### 9月9日は救急の日



## AEDは職員室前にあります



もうすぐ体育祭。ケガをしやすい時でもあります。ケガをしたら、どのような対応をすれば良いのか、覚えておきましょう。また、ケガをしないように、準備運動とクールダウンを忘れずに！

#### 打撲・ねんざ



冷やして安静にする

#### すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

できるようにしよう

## 応急手当

#### 切り傷



傷口を水で洗い、

清潔なガーゼなどで押さえる

#### やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす



## 体育祭を安全に行うために…



体育祭は、暑い時期の実施なので、熱中症には十分注意をしましょう。思い出に残る体育祭にするために、できることを伝えます。本番だけでなく、練習のときも意識してください。また、具合が悪くなったらすぐに近くの先生に伝えてください。

- ★ 7時間以上の十分な睡眠をとる。
- ★ 少しでもいいので、朝食を必ず食べる。
- ★ 朝の健康観察をしっかり行い、体調が悪い時は無理をしない。
- ★ 水分補給用の水は多めに持ってきて、こまめに水分補給を行う。
- ★ 帽子をかぶる。
- ★ 準備運動をしっかり行う。特にケガが多い足首と指のストレッチは念入りに！



## 9月の予定

### 脊柱側彎症検診

日付：9月28日(木)

対象：1学年・前年度欠席者

## まだまだ熱中症に注意



1日2〜3回汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

## おうちの方へ

体育祭練習が始まります。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。十分な睡眠と、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。

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いただきますよう、お願いいたします。

また、治癒証明書の取り扱いが変更となりました。詳しくは学校ホームページや「つながる連絡」をご確認ください。