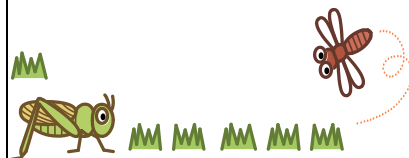


保健便り

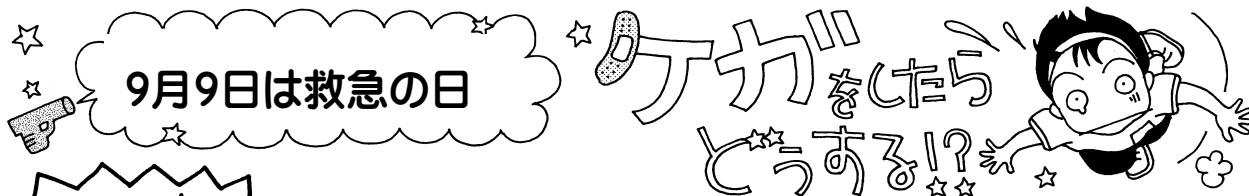
No.6

R7. 9. 9
西目中学校保健室



朝夕少し涼しくなり、秋の訪れを感じるようになりました。夏休み後、腹痛や発熱で欠席する生徒がやや増加の傾向にあります。

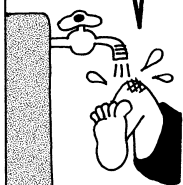
生活のリズムは整ってきたでしょうか？テスト・秋季大会・西中祭と行事も目白押しで息つく暇もありますが、疲れたときには休養を心がけ、体調を崩すことがないように気をつけてください。



9月9日は救急の日

すり傷

すぐに水道水で
よく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんざ
だぶく
つきゆび

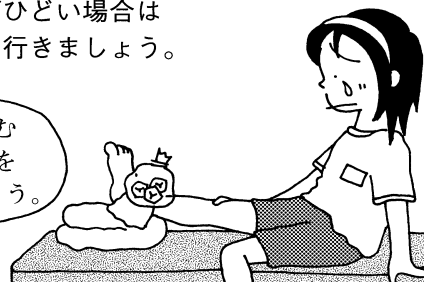
すぐに冷やす

まだ練習中だし…、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合は
すぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛む
うちは運動を
ひかえましょう。



爪が割れた! はがれた!!
すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。
元の位置に戻して固定します。
全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

すぐに石けんと
水で洗います!

蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

鼻血

鼻をつまんで
下を向く!



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



ダンスの練習にも熱が入っている西中生の皆さん。タオルは振り付けだけに限らず汗を拭くためにも、もちろん必要です! 水筒の準備もお忘れなく!



西目中の

AED ⇒保健室前廊下

車椅子⇒保健室

担架 ⇒保健室、2階学習室、3階学習室

嘔吐処理セット⇒ 食堂、各階水飲み場

にあります