

保健便り

No.7

R8. 9. 9
西目中学校保健室

9月9日
救急の日



朝夕涼しくなり、秋の訪れを感じるようになりました。生活のリズムは整ってきたでしょうか？
先週本校では腹痛や発熱で欠席・早退する生徒が数名いました。由利本荘市内ではインフルエンザが発生しています。これから、テスト・秋季大会・西中祭と行事も目白押しですが、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。

スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いけがをしないように
細心の注意を払うのは当然ですが...
もしけがをしたらときはどうする!?

9月9日は
救急の日



あり傷 ... や切り傷などで出血しているときは...

水道水で
汚れを洗い流し、
清潔なタオルやガーゼで傷口を
おさえて血が止まるのを待ちます。

はな血 鼻をつまんで下を向く。
なかなか止まらないときは、
鼻の上部を冷たい
タオルで冷やします。

上を向いたり
横になったり
首の後ろをたたいたりダメ!

だぼく・ねんざ
つきゆび には...

心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。

おぼえておいてね♡
RICE療法

安静。冷却
圧迫。挙上!

Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!

Compression: 伸べる包帯を巻くなどに圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

いざというとき

西目中のどこにある?

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



けがや病気をして薬を使うときは、使用上の注意をよく読み、回数や量などをしっかり守り、正しく使用してください。決して自分勝手な判断をしないようにしてください。