

# ほげんだより 8月

## 保健室からのお知らせ

夏休み中に、歯科・眼科・耳鼻科の治療を終えた人は、結果報告をお願いします。まだの人はなるべく早めに通院しましょう。

爪は大丈夫?



### 夏の疲れ



2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「疲れた～」という人もいるかもしれませんね。そんな時こそ、朝早く起きて朝ごはんを

残っていませんか? しっかり食べる時間を作りましょう。朝ご飯は毎日のエネルギーの源です。

## 暑さを乗り切るポイントは、すいおん!

### すいぶん



のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をお願いします。

### すいみん



睡眠時間が足りてないとけがや熱中症の原因になります。早めに寝て、疲れた体を休めましょう。



毎日、体を清潔にして、ゆっくり入浴をしましょう!

### またまた熱中症に



注意

### 持ち物

- ① 汗拭きタオル
- ② 水筒
- ③ 着替え



9月9日は救急の日



離れてください

AEDの設置場所は保健室にあります。



救急処置の基本です。

- R=安静・休む
- I=冷却・冷やす
- C=圧迫・押さえる
- E=挙上・できるだけ患部を上に



### 自分でできる! 応急手当 3つのポイント



**① 洗う**

- ✦すり傷  
水道水で傷口の汚れを洗い流す
- ✦目にゴミが入った  
水をためた洗面器でまばたきをして洗う

**② 冷やす**

- ✦やけど  
痛みがなくなるまで流水で冷やす
- ✦つきゆび・ねんざ  
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える

**③ 押さえる**

- ✦切り傷  
ハンカチなどを当てて止血する
- ✦鼻血  
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

