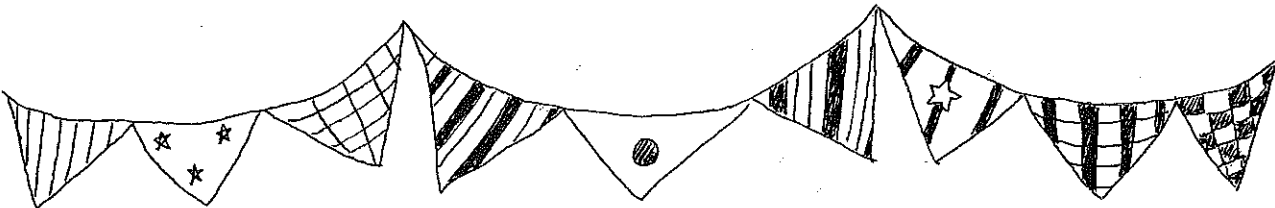


保健だより9月

2020年9月3日
明石市立大久保中学校
保健室

9月9日は「^{きゅうきゅう}求女急の日」です。体育大会の練習が続きますが、ケがなく本番当日を迎えられるようにしましょう。
まだまだ暑い日はつづきます。夜は早めに眠り、朝ごはんをしっかり食べ、体調を整えるようにしましょう。きちんとした生活習慣が熱中症やコロナの予防にもつながります。



もうすぐ体育大会...! ケがなく元気に迎えるために...



ぐっすり眠れていますか?



朝ごはんは食べましたか?



つめは短くセカリましたか?



水分はこまめにとれていますか?



今日の体調は良いですか?



くつのサイズは合っていますか??



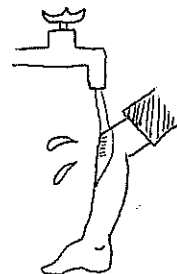
帽子・タオルも持てましょう!

ケをした...!! こんな時 どうする??

9月9日は
求女急の日



すり傷



傷口を水道水で

きれいに洗う

石や汚れが残っていると傷口から「ばい菌」が入り治りがおそくなります。

鼻血

鼻をつまんで下を向く



うっむいて人差し指と親指で小鼻をつまみます。

☆ 血はのみこまず吐き出しましょう。

早い手当てが早い回復につながります

「だぶく・ねんご」つき指には...

ライス RICE 処置!!

R

Rest 安静にする



G

Compression 圧迫する

I

Icing 冷やす

E

Elevation 高くあげる



応急手当は治療ではありません。痛みや腫れ・内出血がひどい時は専門医にみてもらいましょう。

保護者の方へ

新型コロナ感染拡大防止にご協力、ご配慮いただきありがとうございます。現在も毎日の検温と健康観察をお願いしているところで、最近検温忘れの子どもが少数ですがみられます。再度ご家庭での検温の徹底と健康観察をあらためてお願いいたします。

また、登校後、体調不良で教室復帰が難しいと判断される場合は、早退の措置となります。その場合保護者の方に連絡しています。症状によっては迎えが必要な場合もありますので、必ず連絡がつくようにご協力お願いいたします。