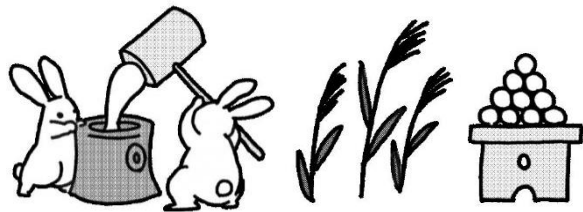


保健だより

NO.3 2022/9/1
保健室

2学期が始まります



2学期が始まりました。季節もこれからどんどんと変わり、部活動をしている生徒のみなさんが帰る頃には日が沈んでいくのではないのでしょうか。気温が下がり、秋らしい涼しさを感じられる季節はまだもう少しありますが、気温と衣服の調整をしっかりと行い、水分補給を欠かさずに行いましょう。

学校モードに切り替えよう！

- その① 寝る前はスマートフォンやテレビを控えて体が眠りにつきやすいよう整える
- その② 朝起きたら太陽の光を浴びる
- その③ 朝ご飯には大豆食品や乳製品、バナナなど日中を元気に過ごせるための食事を取る

元気よく過ごそう！

自分やみんなを守る行動をとろう！

◆マスクをきちんとつける◆ ◆自分の体調に気遣う◆ ◆感染対策はしっかりと◆



- ・マスクを外した状態で人と会話をすることを控える
- ・不織布のマスクを着ける
- ・予備のマスクを持ち歩く
- ・毎朝検温をチェックする
- ・発熱や体調が悪い時は無理せず、お家で休養する
- ・こまめに手洗い消毒をする
- ・常に換気をする
- ・免疫力を高めるために生活リズムを整える



日本は世界でも自然災害

(地震や水害、土砂災害) が非常に多い国です。

いつどんなことが起きるかわからないからこそ、普段の準備が大切であり、『もしも』の時のために備えておこう！

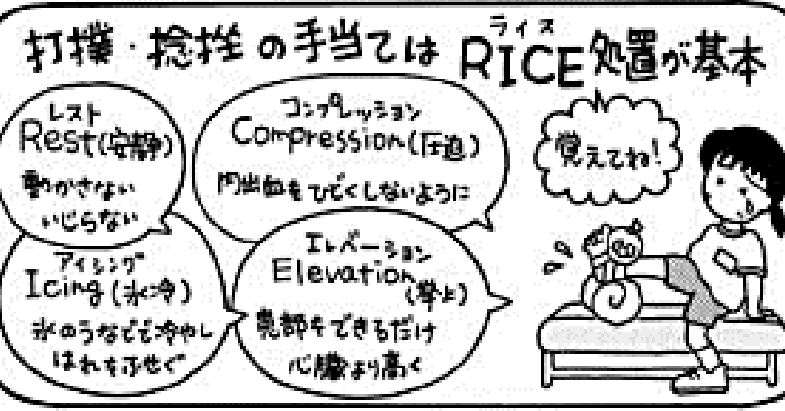
もしものときの備え

{ 日頃からの心がけ }

- 家のドアの前や廊下に荷物を置かない ⇒避難経路を確保しよう！
- 天気予報や災害予報を確認 ⇒正確な情報を収集しよう！

{ お家で備える }

- 非常用防災グッズ ⇒リュックなどに入れて、玄関や枕元に準備しておこう！
- 家具の転倒やガラスの飛散を防止



打撲・捻挫の手当ては RICE 処置が基本

Rest (安静) 動かさない
Compression (圧迫) 内出血をひどくしないように
Elevation (挙上) 患部をできるだけ心臓より高く

アイシング (氷冷) 氷のうなどで冷やし、ほくそほく

覚えてね!