

# ほけ／たゞよい

平成28年9月1日 大阪市立淀川中学校保健室

夏休みが終わって一週間たちました。夏休みの生活リズムのまま、ぼんやりとした頭と体で学校に来ている人はいませんか？



生活リズムを学校モードに切りかえて、体調管理に気を配って過ごしましょう。

## 提出物、忘れていませんか？？

### ①健康診断で配られた治療や受診のお知らせ

書類をなくしてしまった人は、保健室まで伝えください。

☆まだ病院へ行っていない人は、すぐに行こう！

### ②スポーツ振興センターの書類

学校でのケガで病院や整骨院へ行った人（夏休み中の部活動でのケガや熱中症で受診をした場合も）

☆手続きの書類をまだ学校からもらっていない人は、保健室まで連絡してください。

### ③学校医療券

提出期限は、9月5日です。使わなかった場合も返却してください。なくした人は保健室まで。

# よくあるケガの応急処置を覚えよう！

～1学期に保健室で手当てをしたケガの集計より～



## 1位 すり傷 のべ51人



水道の水で傷口をよく洗う！

出血のひどい時はガーゼや清潔なハンカチを当てる。砂などの異物が取れない時は病院へ。

## 2位 打撲(頭以外) のべ34人

安静にして、よく冷やす！（ねんざ、つき指、肉離れの場合も同じです）



骨折など重傷の場合もあるので、自己判断せず、整形外科へ。

## 3位 筋肉痛 のべ22人（本当は、ケガではありませんが…）

筋肉痛から早く回復するコツは・・・軽いストレッチやジョギング、マッサージや入浴



## 4位 目にゴミが入った のべ21人

まばたきをしたり、水道水などで洗い流す！

粘膜に傷がつくので、絶対に目をこすらない。金属やガラス、薬品が入った時は病院へ。

## 5位 切り傷 のべ17人

傷口を強くおさえて止血！

清潔なハンカチやガーゼを当てて、上から強くおさえる。傷口を心臓よりも高い位置に持ち上げると効果アップ。ひどい時は病院へ。