

ほけんだより 9月

平成 28 年 9 月
大阪市立西中学校
保健室

9月に、朝晩は涼しく少しすつ秋の気配が感じられます。みなさんのからだは夏休みモードから学校モードへ戻っているでしょうか。2学期は行事が盛りたくさん。今しかできないことを五感をフルに使って楽しんでくださいね。

たいいくたいかい れんしゅう 体育大会の練習がはじまっています



昨晚、しっかり 朝食は つめは短く 準備運動を
眠りましたか? 食べましたか? 切りましたか? しましたか?

たいいくたいかいとうじつ れんしゅう せいか はっき ふだん たいちよう
体育大会当日に、練習の成果を発揮できるように、普段からケガや体調
ふりよう よぼう
不良を予防しましょう。



きゅうしょく まえ て あう 給食の前に手を洗っていますか???

て あら て なか きん はい ふせ もっと ゆうこう ほうほう
手洗いは、手からからだの中にばい菌が入っていくのを防ぐ、最も有効な方法です。

ポイント

☆ 石けんを使って 30 秒
ハッピーバースデーの歌を 2 回歌うと約 30 秒 試してみてくださいね♪

☆ しっかりと石けんを水で流す
なが のこ な
流し残しの無いようにていねいに!!

☆ きれいなハンカチで手をふきましょう☆
ハンカチとティッシュはいつもポケットに入れておこう♪
かんせんしょう りゅうこう げんいん
感染症が流行する原因にもなるので、ハンカチやタオルは貸
し借りせず、自分で持ってきてましょう。

手には見えないばい菌が
いっぱい!





あなたにもできます！！

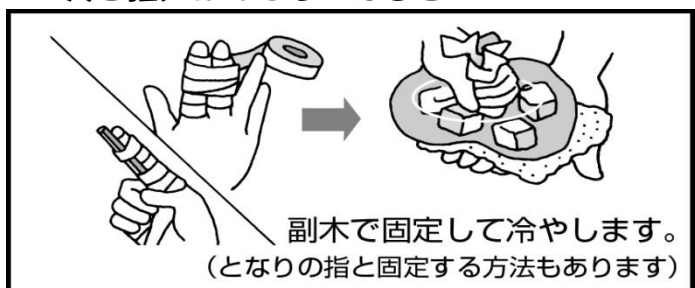
応急手当



★鼻血がでたとき・・・



★突き指、ねんざをしたとき・・・



★けがで歯が抜けたとき・・・



※保健室に、歯の保存液があります！

★過呼吸発作をおこしたとき・・・



※以前は口元に袋をあてる手当をしていましたが、酸素が足りなくなったり、過呼吸ではない病気の発作の場合に危険だという理由で、最近は袋を使わずに呼吸をととのえる方法をとります。

★やけどをしたとき・・・



保健室からのお願い

❖夏休みに治療・検査に行った人は、治療報告書を提出してください。
まだの人は、必ず病院を受診し治療しましょう。

❖夏休み中、部活動など学校にかかわる活動でけがをして病院へ行った人は、顧問の先生、担任の先生、保健室の先生に報告してください。