



平成 28 年 9 月  
大阪市立西中学校  
保健室

9月に入り、朝晩は涼しく少しずつ秋の気配が感じられます。みなさん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学期は行事が盛りだくさん。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  
眠りましたか？

朝食は  
食べましたか？

つめは短く  
切りましたか？

準備運動を  
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 はっさき ふだん たいじょう  
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不良を予防しましょう。



## ちゅうしょく まえ て あら 給食の前に手を洗っていきますか???

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は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

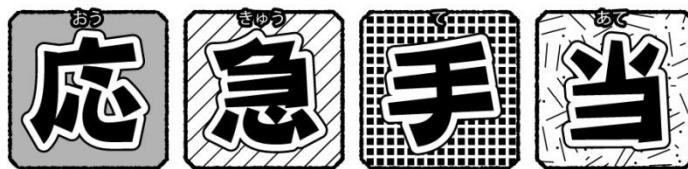
☆ 石けんを使って 30 秒  
つか びょう  
ハッピーバースデーの歌を 2 回歌うと約 30 秒  
うた かうた やく びょう ため  
試してみてね♪

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

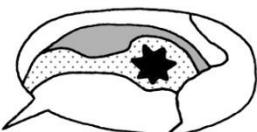
☆ きれいなハンカチで手をふきましょう☆  
て  
ハンカチとティッシュはいつもポケットに入れておこう♪  
かんせんじょう りゅうこう げんいん  
感染症が流行する原因にもなるので、ハンカチやタオルは貸  
か じぶん も  
し借りせず、自分で持ってきましょう。



# あなたにもできます！！



## ★鼻血がでたとき・・・



鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。

## ★過呼吸発作をおこしたとき・・・



過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。

## ★突き指、ねんざをしたとき・・・



副木で固定して冷やします。  
(となりの指と固定する方法もあります)

※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。

## ★けがで歯が抜けたとき・・・



歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれません。牛乳か保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。

※保健室に、歯の保存液があります！

## ★やけどをしたとき・・・



水道の流水で、痛みがやわらぐまで冷やします。  
(5~10分が目安)

## 保健室からのお願い

✿ 夏休みに治療・検査を行った人は、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つた人は、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。