

ほけんだより

9月

2024年9月

ねん がつ
大阪市立心和中学校 保健室

2学期が始まりました。夏休みはゆっくり休むことができましたか？まだまだ暑い日が続きます。新学期の疲れから体調を崩さないよう、しっかり睡眠と食事をとて生活リズムを整えましょう。

9月9日は救急の日

9月9日は「救急の日」です。けがを防ぐ方法や、自分でできる救急処置を覚えておくことは大切です。

また、9月26日(木)、27日(金)には心和スポーツフェスタが開催されます。この機会にけがを防ぐ方法について知り、安全で楽しい行事にしましょう！

けがの予防

急にからだを動かすと

けがをしやすくなります。

しっかりウォーミングアップをしましょう。



靴のサイズは合っていますか？

靴のサイズが合っていないと、脱げたり

靴擦れをして、けがをする可能性があります。



ます。

前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちて

けがをしやすくなります。



爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてけがをさせる危険があります。



応急処置

擦り傷



水道水で傷口の砂や泥をよく洗い流しましょう。

やけど



水道水ですぐに冷やしましょう。

15分以上しっかり冷やします。



鼻をつまんで下を向こう。

少し強めに小鼻のあたりをおさえましょう。

目にごみが

入った



洗面器にはった水に目をつけて

まばたきをしましょう。