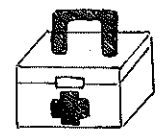


保健だより9月



2学期が始まり、3週間が過ぎようとしています。2学期は美山祭などの学校行事もたくさんあります。今月は救急の日もありました。今回は、いざというときに知っておきたい救急処置と美山祭に向けての体調管理を記事にしました。自分だけでなく周りのみんなのためにも知っておきましょう。

大分県立玖珠美山高等学校
9月7日当 3年1組
穴井 貴太 幸野 彩花



◆アイシング

～ケガをしっかりと治すために～

打撲、捻挫などのケガのときに用いられるアイシングは患部を冷やすことで出血や過剰な炎症反応を抑え、損傷の程度を軽くします。最も効果的なのは実は氷水です。覚えておきましょう。



◆暑さに負けない!!

～熱中症対策～

熱中症は日光にあたっていてもなり得ます。真水ではなく塩分や糖分を含む飲み物を飲んで熱中症に陥らないように気をつけましょう。



方全の状態で美山祭に臨みましょう!



◆自分で出来ることは?

救急処置クイズ

- | | |
|--|---------------|
| (A)すり傷 | (B)さしきず、刺きず |
| ①石やどろを洗い流す | ①傷口をかわかす |
| ②すぐに絆創膏をはる | ②ハンカチでおさえる |
| ③そのまゝ先生に診せる | ③反だりにみせらう |
| (C)鼻血 | (D)つき指 |
| ①上を向いて首のうしろをたたく | ①指をひっぱる |
| ②血がたれないように顔を少し下に向けて | ②動かしながら保健室へ行く |
| ③顔を少し下に向けて鼻をつまむ | ③なるべく動かさず冷やす |
| ④... (4) ⑤... (2) ⑥... (3) ⑦... (1) ⑧... (4) | |

◆健康管理に気を使おう

～体調チェック表～

- のどは痛くない? お腹は痛くない?
- せきは出ない? 手足の爪は切った?
- 熱はない? 目まいはない?
- 食欲はある? 体はだるくない?