

ほけんだより 9月号 姫路工業高校 保健室 R7. 9.1 発行

行

夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？まだまだ暑い日が続きます。「食事」、「睡眠」、「水分補給」を意識し、生活リズムを整え、元気に学校生活を送りましょう。

受診結果、ケガでの受診、お知らせください

夏休み中、部活動や登校日にけがをして医療機関を受診した…という人は保健室に申し出てください。必要な書類を配布します。また、1学期に受けた健康診断の結果、「受診勧告」を受け、病院に通院した人も、結果報告に来てくださいね。

災害への備えはバッチリですか？

9月1日は「防災の日」です。「もしも」の時の備えはできていますか？ぜひ、この機会に保護者の方と防災グッズの中身や避難場所の確認をしてみてくださいね。



防災ポーチのススメ

防災グッズを自宅に準備しているという人は、多くいると思いますが、自宅にいるときに災害と遭遇するとは限りません。外出時に災害に遭遇したときに備えて「災害ポーチ」を鞆の中に準備しておくとう安心です。自宅にあるものや、100均でも売られているもので十分準備ができます。通学方法や生活スタイルに合わせて、「もしも」のために準備してみてくださいね。

ポーチ：自分が持ち運びしやすいもの、入れたいものが入るもの。ジップロックでもOK。おススメの中身：モバイルバッテリー、小銭、非常食（あめやゼリー飲料など）、マスク、カイロ、簡易トイレ、除菌シート、生理用品など 必要なものを選んでみてください！

自分でできる応急処置

学校生活を送っていると、ふとした時にけがをしてしまうことがあるかと思いますが、ケガの対処ができる人が、常に近くにいるとは限りません。正しい応急処置をして、ケガの悪化を最小限で抑えられるようにしましょう。ただし、自分で処置すると危険な場合もあります。「これはいつもと違う」「おかしい」と感じた時は早めに周りの人の力を借りて、医療機関を受診しましょう。

擦り傷

丁寧に水道水で洗う

土や小石などが入っている場合は、できると限り取り除くようにしましょう。細菌感染の原因となる可能性があります。



足がつった

つった部分をゆっくり

伸ばす

水分不足や、筋肉疲労、冷え、などが原因で起ります。落ち着いたらつった部分を軽くもむのも効果的です。



鼻血

小鼻をつまんで、下を向く

親指と人差し指で、小鼻をぎゅっとつまみましょう。鼻が出た時に上を向いてしまうと、喉に血が垂れてしまい、気分が悪くなることがあります。



やけど

やけどした部分を流水でしばらく洗い流す

すぐに冷やすことでやけどの進行を防ぎ、痛みを和らげることができます。



学校生活でのけがは少し気を付けるだけで、予防できたり、最小限に防ぐことができます。1つでも意識して、けがなく！元気に！学校生活を送りましょう。

- ・食事を規則正しく摂る
- ・十分な睡眠をとる
- ・こまめな水分補給
- ・具合の悪いときは無理をしない
- ・運動前後のウォーミングアップを行う

9月 キャンパスカウンセリングのお知らせ

9月8日、22日 すべて月曜日 9:30~12:30



9月は気温差や気圧の変化で、体調だけでなく、心のバランスが崩れることもあります。悩みや、気になることがある人は、カウンセラーの先生と話をしてみませんか？誰かと話すだけでも心が軽くなるかもしれません。申し込みは保健室まで。