

ほけんだより 9月

本庄高校定時制
保健室
2019. 9. 2

★2学期が始まりました！



みなさん、夏休みはいかがでしたか？ 猛暑日が続く中、今年も高校野球が熱かったですね。最後まで諦めず、全力で戦う姿に感動しました。何かに熱中できるってすごいことですよね。
さて、2学期が始まりました。この時期は、夏の疲れや1日の気温差があることなどからとても疲れやすいです。ゆっくりお風呂に入ったり、早めに布団に入ったりして、疲れを癒しましょう。

+++++ これだけはできるようにするよ +++++

応急手当 はじめの一步

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします

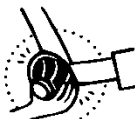


冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



鼻血

小鼻をつまんで少しづつ止めます



9月は防災月間！何をする？

防災家族会議開催

話し合っておきたい
議題は？



①避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。

*自宅近くの避難場所は？

②連絡方法

スマホが使えなくなる場合もあります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤルの使い方も一緒に確認しておきましょう。

*災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。

固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。

③非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまって、新しく買い足します。



非常用持ち出し袋を準備しよう

保健室からお知らせ

□体調について

夏休み中に大きなけがや病気をした人、新たにアレルギー症状が出た人などは保健室までお知らせください。

□健康診断について

- 健康診断未受診の人 → 提出期限がすでに切れています。早めに結果を提出してください。
- 治療勧告書 → 治療が終了した人は提出してください。