



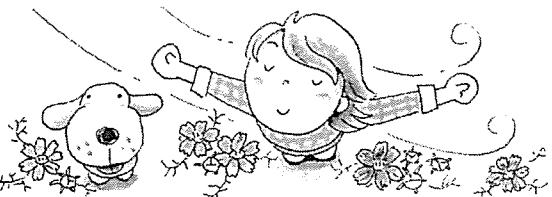
2016.9.1

平安女学院中学校
保健室

今月の健康目標

自分の体を守ろう・安全について考えよう

今日から、旧西陣小学校での新しい生活が始まります！
まだまだ暑い日が続きますので、生活リズムを元に戻し、水分をしっかり取って体調を整えましょう。環境が変わってとまどうこともあるかもしれません、クラスの友人はもちろん、地域の方などとお互い気持ちよく過ごせるといいですね。
まずは元気なあいさつから始めてみましょう♪



生活リズムの戻し方

2学期が始まても、夏休みの生活リズムから抜け出せないでいる人。リズムを戻すカギは、睡眠です。

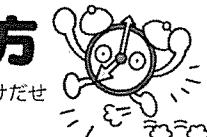
就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、睡眠時間を決める。

決めた時刻に眠りに入る ポイント2つ

光 眠気をつけてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

体温 体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



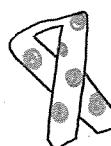
☆これならできる！暑さ対策☆



体操服・体育祭Tシャツ



うちわ・扇子



ネッククーラー



靴下を脱ぐ

※必ず水筒などを持ってきてください。

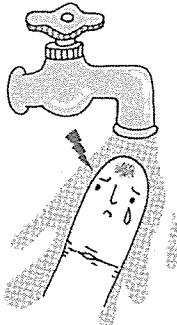
飲み物が無くなった場合は、体育館横の自動販売機で買うことができます。



9月9日は救急の日。『救急』とは急病やケガの応急手当をすることです。保健室で行うすり傷や切り傷の手当ても『救急』ですね。いつ起こるか分からぬ病気やケガに備えて、応急手当の方法や、救急車の呼び方を確認しておきましょう。

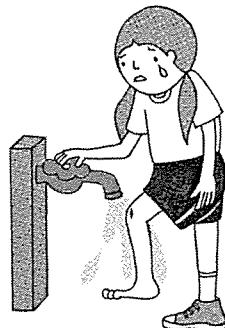
やけど

すぐに流水で冷やします(炎症や痛みをやわらげ、清潔にします)。※水ぶくれがある場合は破かないように気をつけながら冷やします。30分は冷やすようにしましょう。



すり傷・刺し傷・切り傷

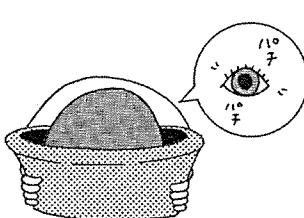
- ①傷口が汚れている場合は、水道水でしっかりと洗います。
 - ②血が出ていたら、押さえて止めます。
 - ③ばんそうこうやほうたいなどで傷口をおおいます。



いざというときのために…おぼえておこう！ 救急処置

目にものが入った

まばたきをして、涙で出すようにします。
また、きれいな水を入れた洗面器に顔をつけて、まばたきをして出してもいいでしょう。



鼻血が出た

- ①いすに座ります。
②ふくらんだ小鼻の部分を親指
と人差し指で付け根から強く
つまみます(10分間くらい)。



SOS + SOS

知っていますか？ 救急車の呼び方

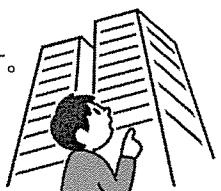
- ① 119番に電話をかけます。

② 「火事ですか？ 救急ですか？」と聞かれたら「救急です」と答えます。

③ 今いる場所ができるだけ正確に伝えます
(住所や目印となるもの)

④ 事故やけがをしている人の状態を伝えます。

⑤ 自分の名前、電話番号を伝え、救急車来るまでその場で待ちます。



こんなときは
ためらわずに

- ・意識がない
 - ・けいれんが止まらない
 - ・ひどい胸痛・腹痛・頭痛
 - ・大量に出血している
 - ・判断に迷う

こんなことでは
かけないで!

- ・いたずら
 - ・軽いけが
 - ・タクシ一代わりに

●携帯電話・スマートフォンから かけるときは

- ・はじめに携帯電話などからかけていることを伝えます。
 - ・途中で切れないように今いる場所で立ち止まって話します。
 - ・救急車が来るまで電源は切らないようにします。



SOS + SOS