

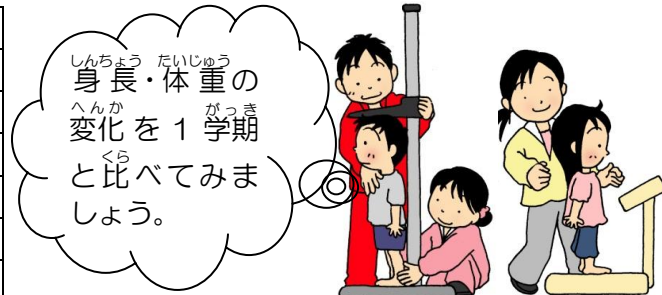
# げんきいっぱい

平成28年度 No.7

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休みで生活リズムが崩れてしまった人もいるかと思いますが、まだまだ暑い日が続きますが、生活リズムをしっかりと立て直し、元気に過ごしていきましょう。また、2学期は運動会や文化祭、修学旅行等、学校行事がたくさんあります。けがをしたり、体調を崩さないようにしましょう。

## 【9月の保健行事】

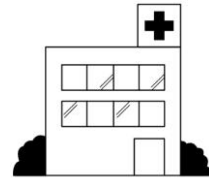
2日(金)	身体測定(小)
5日(月)	身体測定(小)
6日(火)	身体測定(小)
7日(水)	身体測定(中)
8日(木)	身体測定(中)
10日(土)	身体測定(中)
13日(火)	身体測定(高)
14日(水)	身体測定(高)
20日(火)	身体測定(高)



## こんな時はお知らせください



- 夏休み中に大きなけがや病気があった
- 新たにアレルギー症状が出た
- 内服している薬の種類や量が変わった
- その他、気になる体調の変化があった



# ハチに注意



8月から11月はハチの攻撃性が高まる時期になっています。ハチやハチの巣を見つけても、物を投げたり、騒いだりせず、ゆっくりとその場から離れましょう。

## ハチが出現しそうな場所で気をつけること

○肌をなるべく出さないようにする。

○白っぽい服を着るようにする。

## ハチに刺されてしまったら・・・

○傷口を流水でよく洗い、針が残っていたら、針をぬいて傷口をしぼる。

○虫刺されやかゆみ止めの薬を塗って、冷やす。

○発疹が出たり、息苦しさがあれば、すぐに病院を受診する。



ハチには  
ちかづかないで  
ね!

# 9月1日は防災の日



非常用品は備えてありますか？

もしもの時にすぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。



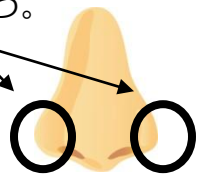
また、定期的に中身をチェックし、食料品や水などの賞味期限が切れていないか確認しておきましょう。

- 災害時に備えて学校に薬を預けている方へ
- 内服薬が変更になった際は、すぐにお知らせ下さい。
- 内服薬が変更になっていなくても、定期通院後は、薬剤情報提供書（コピー）を提出して下さい。

# 9月9日は救急の日

応急手当の基本

けがをした時は、あわてず、落ち着いて処置を！！

<p><b>すり傷・切り傷</b></p> <p>水道水でよく洗う！！</p> <p>傷口の汚れやばい菌を洗い流しましょう。</p> 	<p><b>やけど</b></p> <p>水道水で20分以上冷やし続けましょう。（ヒリヒリする感覚がなくなるまで）</p> 	<p><b>鼻血</b></p> <p>ティッシュで小鼻をおさえ、下を向いて止まるのを待ちましょう。</p> <p>ここをおさえる</p> 
---	--	--

～つき指・ねんざをしたら？～

- ① 安静：安全な場所に移動し、けがをしたところを動かさないようにする。
- ② 冷やす：氷を入れたビニール袋で20～30分間冷やす。
- ③ 挙上：受傷部位を心臓よりも高い位置に上げる。
- ④ 受診：なるべく早く医療機関を受診する。

～けがを予防するために～

心と身体の調子を整える

- ・ 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ・ 睡眠を十分にとりましょう。

環境を整える

- ・ つめを切っておきましょう。
- ・ 足のサイズに合った靴をはきましょう。
- ・ 運動する前は必ず準備運動をしましょう。



