

9月9日は... 救急

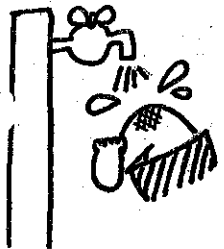


の 日

けがをしたらどうする?!

すり傷 や 切り傷

傷口を水道水でよく洗い流す



傷口を洗ったら消毒をしましょう。ひどいときは、清潔なタオルやガーゼで傷口を押さへ、出血が止まるのを待ちましょう。

鼻血



鼻をつまんで下を向く↓
なかなか出血が止まらないときは鼻の上部を冷やしましょう。

☆自分で対処できるようにティッシュを持ち歩こう!!!

上を向いたり横になったり首の後ろをたたいはダメ!

ねんた" 打撲 突き指

RICE

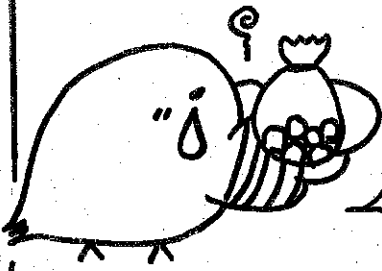
療法

Rest: 動かさず安静に!!

Ice: 冷やす!!

Compression: 圧迫する!!

Elevation: 心臓よりも高く上げる!!

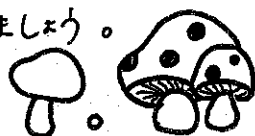


放っておくと腫れがひどくなり、治りが悪くなってしまふよ... 早めに対処しよう!

和和 9月

高浜中 (まけんじより)

夏休みが糸冬わり、9月になりました。休みの間に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか? お休みモードから学校モードに切り替えて元気に学校生活を送りましょう。



生活リズムを立て直そう!



早寝・早起き | 朝ごはん



体育大会も近くなりました。

準備運動は、しっかりできていますか？

準備運動をしないとケガにつながります。
最悪の場合重症につながります。

準備運動のツツ⑪

- ① しっかり足太ももを伸ばす。
- ② 肩を回す
- ③ 首を回し、足首も回す
- ④ 屈伸をして、ひざをやわらかくする

しっかり準備運動をしよう

203 保健委員

体育大会に向けて、

しっかり睡眠をとろう！

しっかり睡眠をとるには？

みなさん、今月はいよいよ

体育大会ですね。ところで、

みなさんは最近、十分に

睡眠時間をとれていますか？

しっかり寝ないと、体育大会で、

自分の最大限の力は出し

きれません。体育大会に向け

て、しっかりと睡眠をとりましょう！

① 寝る前に、2分程度の
ストレッチ。

② 深呼吸でリラックス度を
高める。

1102 保健委員

