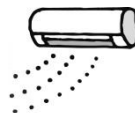


ほけんだより 6月

令和元年6月3日
川越南高校 保健室

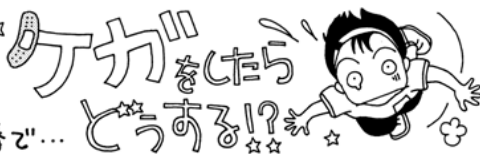


蒸し暑い6月は、夏の暑さに耐えるからだの準備期間です。
からだ徐徐に暑さに適応していくことで、熱中症になりにくくなるとされています。
6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすくなるため、注意してください。



もうすぐ体育祭

練習・予行・本番で...



転んだら必ず洗ってから
救護所に来てね!



自分でできる 応急手当ての 基本は3つ



こんなときは

保健室または病院へ

- 痛くて動かせない。
- 変色したり、変形したりしている。
- 出血が多い。
- 気分(顔色)が悪い。
- 冷や汗が出ている。



洗う

すり傷	目にゴミが入った
水道の流水で、傷口を洗い流す。	洗面器の水の中で、まばたきをする。
知識 薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。	

冷やす

やけど	突き指・打撲
水道の流水で、痛みがおさまるまで。	水を入れたビニール袋で、20分間。
知識 やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。	

押さえる

切り傷	鼻血
清潔なハンカチなどを傷口に当てて。	顔を下に向け、鼻をつまむ。
知識 鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。	

何のために?

- 傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。
- 傷をつけずに、異物を取る。
- 水道水の塩素には、消毒の効果も。

何のために?

- やけどをした部分の温度を下げる。
- 腫れや痛みをおさえる。
- ケガの回復を助ける。

何のために?

- 圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。
- 下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。

応急手当ての後も 自分でチェック

⚠ 傷の状態(痛み、腫れ、変形)や傷口の変化に注意。

⚠ 自分で「何かおかしい」と思ったら、すぐ家の人に相談すること。



「運動ある!」その前に...

体育祭当日は暑くなることが予想されます。寝不足では、体調不良や熱中症になるリスクが高くなります。



昨夜、しっかり眠りましたか?

運動すると多くのエネルギーを消費します。朝食は必ず摂って体育祭に臨みましょう。水分補給も忘れずに。



朝食は食べましたか?

「長かった爪が割れた」「誰かの爪が当たってケガをした」という人が毎年います。爪が長い人は、前日に切ってきてください。



つめは短く切りましたか?

準備運動不足は一歩間違えると大ケガに繋がります。今までなんとなく行っていた人は見なおしてください。



準備運動をしましたか?

お気を付けて!! 雨の日の登下校

自転車は正門前で降りましょう
坂で滑って危険です!



⚠️ 横に広がっていますよ!!

友だちと並んで歩くと、傘の分、横に広がっています。傘は他の通行人の顔の高さにあることが多く、傘が目当たったり、車に接触すると、とても危険です。

⚠️ とんがった傘の先、危険です!!

雨上がりに、傘を前後にブンブン振って歩く人をたまに見かけます…特に混雑した駅や道路では、傘の扱いには十分注意してください。

⚠️ 足元に気を付けて!!

道路の白線や金属の溝蓋は、雨に濡れると、非常に滑りやすくなります。急ぎ足の時や下り坂、自転車通学の人には特に注意!

いいマナーから、きっと、いい一日がはじまる。

Good マナー × Good ライフ

座っていた席を、譲る人がいる
降りる人が降りやすいように通路を開ける人がいる



リュックの居場所、どうしていますか?

参考：
京王電鉄株式会社
日本たばこ産業株式会社



川南生はとても荷物が多く、ほとんどの人がパンパンになったリュックを背負って登下校しています。毎日大量の勉強道具を抱えて登下校している姿を見ると、とても感心します。

そんなリュックですが、混雑した車内ではどうしているのでしょうか?

リュックを背負ったまま乗車して、周りの人の通行の妨げになったり、狭い車内の場所を占領してしまうのをよく見かけます。周囲のことを考え、背中の荷物は前に抱える、手に持つ、網棚に置くといった工夫をしてください。

ほら、あなたの荷物で、まわりの人が困ってる。

背中に抱えたリュックは自分の目に映らない分、思いがけず周りの人に迷惑をかけていることがあります。ただ、電車内でリュックを前に抱えるというマナーは忘れてしまいがちです。

マナーを守ること、みんなが気持ちよく生活できるように一人一人が心配りをする事。

今身についた習慣は、大人になってからもあなたの一部としてきっと輝き続けるはずです。

大暴れ
ボディだリュック
ほらアツパー



©やくみつる
Hankyu 阪急電鉄

6月4~10日は 歯と口の健康週間です

昼食後に歯磨きをしていますか? 歯は一生ものです。
永久歯が生え変わることはありませんので、大事にしてください。