

保健だより

小牧市立小牧西中学校
平成27年度9月号



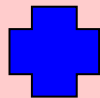
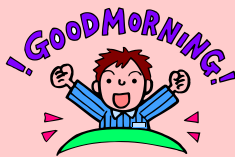
楽しい夏休みもあっという間に終わってしまいましたね。まだまだ残暑厳しい日が続くと思いますが、気持ちを切り替えて学校生活を送りましょう。また、特にこれからの時期は夏の疲れが出やすい時期です。体育大会に向けての練習も始まります。楽しく、安全に行うためにも、引き続き暑さ対策やけがの予防に心がけてください。

今月のポイント

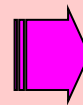
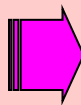
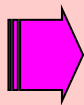
体育大会、ここに気をつけよう！



- 少し眠くても「エイッ！」と起きて、カーテンや窓を開けましょう。



- 冷たい水で顔を洗って、朝ご飯をしっかり食べましょう。
- こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう。



- 汗ふきタオルや着替えなどを持ってきて、気持ちよく過ごしましょう。
- 準備運動をしっかり行って、ケガを予防しましょう。

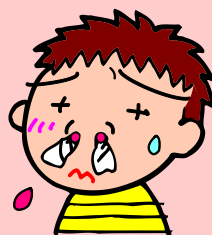
かんたんな応急手当を覚えよう！！

転んですりむいた



傷口の汚れを水でよく洗い、くっつかないガーゼで覆う。

鼻血がでた

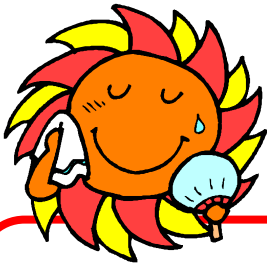


小鼻を指でつまむ。

目の中にゴミが入った



絶対にこすっては
いけません。
涙で流し出したり、
水で洗い流す。



熱中症注意!

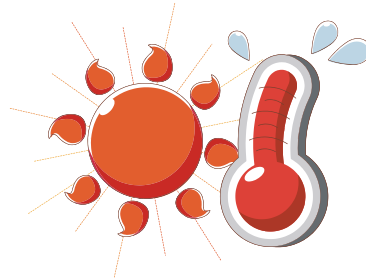


こんな日は注意



気温が高い日

急に暑くなった日



蒸し暑い日

風がない日



熱中症の予防法



水分をこまめにとる。

帽子をかぶる。



こまめに休憩する。

日陰を利用する。



朝ごはんを食べる。

早く寝る。



熱中症の症状が出たら...



① 涼しい場所へ移動する。

② 衣服をゆるめる。

③ 体を冷やす。
(ぬれタオルや氷で首・わき・足の付け根など)

④ スポーツドリンク・食塩水(0.1~0.2%)などを飲む。

意識がないとき
回復しないとき
救急車を呼ぶ!!
119番

