

保健だより

南河原中 保健室
No.6
2022.8.29

39日間の夏休みが終わり、2学期が始まりました。充実した日々を送ることができましたか？夜更かし続きで生活リズムが崩れている場合には、今週のうちに取り戻せるよう、早寝早起きを心がけましょう。

9月17日（土）は体育祭です。残暑の厳しい中、練習や準備が始まります。毎日、水筒・タオル・着替えを用意し、朝食をしっかりとってから登校するようにしてください。



夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

今年度は体育祭の練習が朝行われます。また、9月末には新人戦も予定されていますので、とても忙しい月になります。毎日の積み重ねが、大きな実を結びますので、本番で力が発揮できるように、疲れをためないようにしましょう。

引き続き感染対策をお願いします

行田市内では、8月中も毎日多くの感染者数が発表されています。

2学期も下記の感染対策の御協力をお願いします。

- ①登校前に必ず検温してください。
- ②体調がよくない場合には、登校を控えてください。
- ③マスクの着用（登下校・運動時除く）。
- ④手洗い・うがい・消毒の実施。

身体測定
8月30日(火)
です
体操着忘れずに



9月9日は救急の日

ケガした直後にすること知っていますか？

頭部打撲は意識がない場合にはすぐ119に連絡。

こんなとき、どうすればいい？

切り傷は清潔なガーゼ等で直接圧迫して止血します。

擦り傷は流水で汚れを洗い流す。

捻挫はまず冷やして固定し、安静にする。

鼻血は鼻の脇を強めに抑えましょう。顔は上向き×

急病人の手当てをする場合には、まず身の回りの安全を確保しましょう。頭部や頸部のケガの場合には、なるべく動かさずにその場で対応してください。学校のAEDは昇降口と保健室にあります。確認してください。

緊急!

でも **正確に!**

119

救急車の呼び方

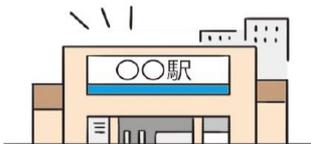
- 1 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- 2 どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 3 自分の名前、現在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- 4 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 5 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



火事ですか、救急ですか



救急です！
〇〇駅の前で…



携帯電話・スマホから通報したときは…

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない